

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretką drobiowa 100g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix салат 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2363.85 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 83.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; suma cukrów prostych: 64.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretką drobiowa 100g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix салат 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1871.76 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 78.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 224.26 g; suma cukrów prostych: 47.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 100g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix салат 5g , Herbata 200ml , Serek jogurtowy 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2140.58 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 60.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretką drobiowa 100g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix салат 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2322.03 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 81.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; suma cukrów prostych: 61.01 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 100g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2071.60 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 67.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; suma cukrów prostych: 64.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 100g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Galaretką drobiowa 100g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2283.45 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 70.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; suma cukrów prostych: 66.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g , Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2124.79 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 78.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; suma cukrów prostych: 85.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g , Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Podwieczorek: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1898.24 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 76.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 225.36 g; suma cukrów prostych: 36.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Twarożek 30g (BIA), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Dynia parowana 100g , Ryż biały na sypko 150g , Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 200g (SEL, GLU PSZ), Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2111.53 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 73.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; suma cukrów prostych: 89.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-02		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁŁ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzynowa 100g , Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2124.79 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 78.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; suma cukrów prostych: 85.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;		
wtorek 2025-12-02		
Dieta: MCZ DIETA PĄPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 20g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Twarożek 30g (BIA), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 200g (SEL, GLU PSZ), Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Dynia parowana 100g , Ryż biały na sypko 150g ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1977.23 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 76.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 265.26 g; suma cukrów prostych: 77.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g;		
wtorek 2025-12-02		
Dieta: MCZ DIETA ŁĄTWOŁRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Dynia parowana 100g , Ryż biały na sypko 150g , Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 200g (SEL, GLU PSZ), Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2165.13 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 78.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; suma cukrów prostych: 89.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.46 g;		
środa 2025-12-03		
Dieta: MCZ DIETA ŁĄTWOŁRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Ziemniaki puree 150g (BIA), Kotlet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2090.24 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 66.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; suma cukrów prostych: 98.70 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-03 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 70g ,	Ziemniaki puree 150g (BIA), Kotlet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 14g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1704.88 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 53.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 227.60 g; suma cukrów prostych: 42.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g;		
środa 2025-12-03 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Brokuł parowany 45g , II Śniadanie: Banan 70g ,	Ziemniaki puree 150g (BIA), Kotlet drobiowy parowany 90g (SEL), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1859.54 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 57.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 270.40 g; suma cukrów prostych: 97.90 g; Błonnik pokarmowy: 16.44 g;		
środa 2025-12-03 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Ziemniaki puree 150g (BIA), Kotlet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1999.88 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 65.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 289.13 g; suma cukrów prostych: 98.30 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g;		
środa 2025-12-03 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Brokuł parowany 45g , II Śniadanie: Banan 70g ,	Ziemniaki puree 150g (BIA), Kotlet drobiowy parowany 90g (SEL), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2023.15 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 67.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 285.33 g; suma cukrów prostych: 107.67 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-03 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Ziemniaki puree 150g (BIA), Kotlet drobiowy parowany 90g (SEL), Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Cukinia parowana 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1854.79 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 57.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; suma cukrów prostych: 97.75 g; Błonnik pokarmowy: 16.53 g;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Bukiet warzyw parowanych 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1880.55 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 62.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki i selera 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Bukiet warzyw parowanych 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1697.51 kcal; Białko ogółem: 64.18 g; Tłuszcz: 52.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 265.70 g; suma cukrów prostych: 34.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Kompot owocowy 200ml , Brokuł parowany 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1797.40 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 60.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 266.84 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁŁ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA , GLU OWI), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (BIA , SEL , GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Bukiet warzyw parowanych 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1838.73 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 60.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 273.75 g; suma cukrów prostych: 52.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA , GLU OWI), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Powidła śliwkowe 25g , Szynka złocista 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Marchew parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU , BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ , SEL , GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (BIA , SEL , GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Kompot owocowy 200ml , Brokuł parowany 100g ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g (JAJ , SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2075.26 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 68.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 303.44 g; suma cukrów prostych: 84.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA , GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU , BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ , SEL , GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (BIA , SEL , GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1693.87 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 53.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 251.53 g; suma cukrów prostych: 47.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g;		
piątek 2025-12-05 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA , GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU , BIA), II Śniadanie: Szpinak świeży 70g , Śliwka 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Pulpet rybny z łososia 90g (GLU , JAJ , GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 50ml (BIA , GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2122.09 kcal; Białko ogółem: 61.86 g; Tłuszcz: 65.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; suma cukrów prostych: 59.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-05 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Szpinak świeży 70g , Śliwka 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos koperkowy 50ml (BIA, GLU PSZ), Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1728.69 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 66.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 223.29 g; suma cukrów prostych: 58.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g;		
piątek 2025-12-05 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (OT) 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos koperkowy 50ml (BIA, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2133.23 kcal; Białko ogółem: 64.29 g; Tłuszcz: 58.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.09 g;		
piątek 2025-12-05 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Szpinak świeży 70g , Śliwka 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos koperkowy 50ml (BIA, GLU PSZ),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2077.53 kcal; Białko ogółem: 59.41 g; Tłuszcz: 63.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; suma cukrów prostych: 55.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g;		
piątek 2025-12-05 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos koperkowy 50ml (BIA, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2118.10 kcal; Białko ogółem: 62.79 g; Tłuszcz: 58.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; suma cukrów prostych: 67.33 g; Błonnik pokarmowy: 17.96 g;		
piątek 2025-12-05 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (OT) 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos koperkowy 50ml (BIA, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2150.77 kcal; Białko ogółem: 63.73 g; Tłuszcz: 61.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; suma cukrów prostych: 66.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-06 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Knedle z truskawkami 250g , Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2246.88 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 92.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.31 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; suma cukrów prostych: 68.93 g; Błonnik pokarmowy: 23.17 g;		
sobota 2025-12-06 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Dynia parowana 45g , Herbata 200ml , Szpinak świeży 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Knedle z truskawkami 250g , Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1955.25 kcal; Białko ogółem: 63.55 g; Tłuszcz: 78.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 270.34 g; suma cukrów prostych: 49.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g;		
sobota 2025-12-06 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Knedle z truskawkami 250g , Mus owocowy 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2211.80 kcal; Białko ogółem: 66.56 g; Tłuszcz: 77.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; suma cukrów prostych: 101.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.59 g;		
sobota 2025-12-06 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Dynia parowana 45g , Kakao 200ml (BIA), Szpinak świeży 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Knedle z truskawkami 250g , Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2246.88 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 92.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.31 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; suma cukrów prostych: 68.93 g; Błonnik pokarmowy: 23.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-06 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami 250g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Mus owocowy 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2212.17 kcal; Białko ogółem: 66.56 g; Tłuszcz: 77.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; suma cukrów prostych: 101.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.59 g;		
sobota 2025-12-06 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Knedle z truskawkami 250g , Mus owocowy 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2394.23 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 97.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.74 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; suma cukrów prostych: 90.81 g; Błonnik pokarmowy: 17.73 g;		
niedziela 2025-12-07 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Bitka drobiowa 90g (SEL), Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2273.81 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 100.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 261.37 g; suma cukrów prostych: 51.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.30 g;		
niedziela 2025-12-07 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Bitka drobiowa 90g (SEL), Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1955.36 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 85.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 212.36 g; suma cukrów prostych: 24.02 g; Błonnik pokarmowy: 19.70 g;		
niedziela 2025-12-07 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Bitka drobiowa 90g (SEL), Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka barńnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2347.00 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 97.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 283.69 g; suma cukrów prostych: 122.21 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-07 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Bitka drobiowa 90g (SEL), Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2193.32 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 97.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 249.97 g; suma cukrów prostych: 40.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g;		
niedziela 2025-12-07 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Bitka drobiowa 90g (SEL), Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka baronki drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2347.00 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 97.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 283.69 g; suma cukrów prostych: 122.21 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;		
niedziela 2025-12-07 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Bitka drobiowa 90g (SEL), Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2302.41 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 104.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 252.75 g; suma cukrów prostych: 90.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.56 g;		
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa bieszczadzka z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 100g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2302.78 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 80.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; suma cukrów prostych: 65.01 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g;		
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa bieszczadzka z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 100g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1810.68 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 75.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 214.81 g; suma cukrów prostych: 48.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-08		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 100g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2264.55 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 75.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; suma cukrów prostych: 68.74 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g;		
poniedziałek 2025-12-08		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 100g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2260.95 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 78.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; suma cukrów prostych: 61.54 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g;		
poniedziałek 2025-12-08		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2062.39 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 74.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; suma cukrów prostych: 65.73 g; Błonnik pokarmowy: 19.84 g;		
poniedziałek 2025-12-08		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Galaretki drobiowa 100g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2369.02 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 85.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; Błonnik pokarmowy: 19.37 g;		
wtorek 2025-12-09		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 100g ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2218.96 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 90.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-09		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 100g , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2032.08 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 91.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 225.99 g; suma cukrów prostych: 39.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g;		
wtorek 2025-12-09		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Brokuł parowany 20g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa krem z ziemniaka 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2182.80 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 84.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 289.43 g; suma cukrów prostych: 65.26 g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g;		
wtorek 2025-12-09		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2218.96 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 90.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g;		
wtorek 2025-12-09		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Brokuł parowany 20g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa krem z ziemniaka 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL),	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1987.10 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 82.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 248.81 g; suma cukrów prostych: 48.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-09 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa krem z ziemniaka 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2249.44 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 90.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 292.26 g; suma cukrów prostych: 64.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g;		
środa 2025-12-10 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Gulasz z żołądków drobiowych 150g (SEL, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1887.15 kcal; Białko ogółem: 65.46 g; Tłuszcz: 68.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 270.71 g; suma cukrów prostych: 76.58 g; Błonnik pokarmowy: 19.91 g;		
środa 2025-12-10 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Gulasz z żołądków drobiowych 150g (SEL, GLU PSZ), Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 14g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Ser homogenizowany 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1660.63 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 63.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 221.58 g; suma cukrów prostych: 37.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g;		
środa 2025-12-10 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Gulasz z żołądków drobiowych 150g (SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1777.51 kcal; Białko ogółem: 64.94 g; Tłuszcz: 63.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 253.23 g; suma cukrów prostych: 78.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-10 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁŁ.		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Gulasz z żołądków drobiowych 150g (SEL, GLU PSZ),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1796.79 kcal; Białko ogółem: 62.94 g; Tłuszcz: 67.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 250.98 g; suma cukrów prostych: 76.18 g; Błonnik pokarmowy: 18.72 g;		
środa 2025-12-10 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Gulasz z żołądków drobiowych 150g (SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1941.12 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 72.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; suma cukrów prostych: 87.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g;		
środa 2025-12-10 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Gulasz z żołądków drobiowych 150g (SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Twarożek 30g (BIA), Masło extra 12g (BIA), Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1773.30 kcal; Białko ogółem: 63.80 g; Tłuszcz: 62.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 252.24 g; suma cukrów prostych: 79.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.17 g;		

Dietetyk

.....