

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| czwartek 2025-12-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g , Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kompot owocowy 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,                               | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Placki ziemniaczane 4szt. 200g , Śmietana 12% 50ml , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                        | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g , Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1927.30 kcal; Białko ogółem: 58.66 g; Tłuszcz: 81.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 259.01 g; suma cukrów prostych: 47.02 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g;                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-12-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g , Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,                                                                                                          | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Placki ziemniaczane 4szt. 200g , Śmietana 12% 50ml , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g , Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1824.58 kcal; Białko ogółem: 52.89 g; Tłuszcz: 78.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 249.00 g; suma cukrów prostych: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g;                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-12-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g , | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pierogi ukraińskie 200g , Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                                                        | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1823.72 kcal; Białko ogółem: 64.26 g; Tłuszcz: 62.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; suma cukrów prostych: 76.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.82 g;                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-12-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g , Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,        | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Placki ziemniaczane 4szt. 200g , Śmietana 12% 50ml , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                        | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g , Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1959.64 kcal; Białko ogółem: 61.10 g; Tłuszcz: 84.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 259.82 g; suma cukrów prostych: 47.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g;                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>czwartek 2025-12-11</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,             | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pierogi ukraińskie 200g , Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                           | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2071.27 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 68.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 305.28 g; suma cukrów prostych: 84.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.96 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>czwartek 2025-12-11</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g , | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pierogi ukraińskie 200g , Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                           | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g , Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1709.39 kcal; Białko ogółem: 66.07 g; Tłuszcz: 54.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 255.38 g; suma cukrów prostych: 46.38 g; Błonnik pokarmowy: 18.60 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>czwartek 2025-12-11</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bulion warzywny 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 12g , Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Herbata 200ml , Rukola 5g , Paprykarz 30g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,                                                                                  | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Placki ziemniaczane 4szt. 200g , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos śmietanowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ),   | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g , Bukiet warzyw parowanych 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1600.84 kcal; Białko ogółem: 49.44 g; Tłuszcz: 59.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 238.87 g; suma cukrów prostych: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>piątek 2025-12-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g ,                                                                  | Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2157.74 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 64.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; suma cukrów prostych: 41.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.24 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>piątek 2025-12-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ,<br>Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g ,<br>Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g ,                                                  | Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),<br>Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt , | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g ,<br>Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 150g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1767.07 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 65.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 218.42 g; suma cukrów prostych: 41.30 g; Błonnik pokarmowy: 16.80 g;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>piątek 2025-12-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g , | Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ),<br>Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                                       | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ),<br>Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2267.76 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 71.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; suma cukrów prostych: 68.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.39 g;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>piątek 2025-12-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ,<br>Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g ,<br>Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g ,                                  | Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),<br>Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                         | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g ,<br>Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2115.91 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 62.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; suma cukrów prostych: 37.76 g; Błonnik pokarmowy: 18.24 g;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>piątek 2025-12-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g , | Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ),<br>Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                                       | Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                                                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2116.64 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 73.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; suma cukrów prostych: 53.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>piątek 2025-12-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,                  | Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),<br>Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                 | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ),<br>Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2173.27 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 62.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; suma cukrów prostych: 70.05 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>piątek 2025-12-12</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 45g , Miód 25g 1szt , Mix sałat 5g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g ,                         | Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z kapusty kiszonej 100g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ),                                          | Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Herbata 200ml , Salátka jarzynowa z majonezem 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miódowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew tarta 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1850.09 kcal; Białko ogółem: 60.72 g; Tłuszcz: 46.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; suma cukrów prostych: 23.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>sobota 2025-12-13</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g , | Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                  | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2004.43 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 84.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 250.49 g; suma cukrów prostych: 45.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.57 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>sobota 2025-12-13</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g ,                                                                                     | Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt ,                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1712.80 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz: 70.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 217.66 g; suma cukrów prostych: 25.65 g; Błonnik pokarmowy: 17.45 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>sobota 2025-12-13</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g ,      | Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                              | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1812.22 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 60.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 257.25 g; suma cukrów prostych: 57.33 g; Błonnik pokarmowy: 15.05 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>sobota 2025-12-13</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g , | Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,          | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2004.43 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 84.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 250.49 g; suma cukrów prostych: 45.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.57 g;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>sobota 2025-12-13</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g ,  | Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,                      | Zupa krem z białych warzyw 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1630.38 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz: 48.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 249.81 g; suma cukrów prostych: 61.59 g; Błonnik pokarmowy: 17.95 g;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>sobota 2025-12-13</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g ,   | Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,                      | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1994.65 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 80.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 250.49 g; suma cukrów prostych: 46.68 g; Błonnik pokarmowy: 14.18 g;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>sobota 2025-12-13</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Herbata 200ml , Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Masło roślinne 12g , Marchew parowana w plastrach 45g , Szpinak świeży 5g , Ketchup 15g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g ,                         | Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml , | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 12g , Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1769.59 kcal; Białko ogółem: 58.15 g; Tłuszcz: 56.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; suma cukrów prostych: 45.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.03 g;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                              |
| niedziela 2025-12-14                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA),<br>Chleb pszenno-żytni 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 салат 5g , Kakao 200ml (BIA),<br>II Śniadanie:<br>Pomarańcza 70g ,                          | Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet schabowy 90g (GLU, JAJ, 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 ,<br>Posiłek nocny:<br>Galaretki owocowa 175g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2224.30 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 91.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 268.60 g; suma cukrów prostych: 51.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g;                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2025-12-14                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT),<br>Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix салат 5g , Herbata 200ml ,<br>II Śniadanie:<br>Pomarańcza 70g ,                                                                          | Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet schabowy 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,<br>Podwieczorek:<br>Jogurt naturalny 1szt , | Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT),<br>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 ,<br>Posiłek nocny:<br>Serek wiejski 150g 1szt ,      |
| Wartości odżywcze: Energia : 1905.85 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 76.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 219.60 g; suma cukrów prostych: 23.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2025-12-14                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA),<br>Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Mix салат 5g , Kakao 200ml (BIA),<br>II Śniadanie:<br>Brzoskwinia w syropie 70g , | Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet schabowy 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , 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 ,<br>Posiłek nocny:<br>Galaretki owocowa 175g 1szt ,                          |
| Wartości odżywcze: Energia : 2270.35 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 87.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; suma cukrów prostych: 121.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.06 g;                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2025-12-14                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA),<br>Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT),<br>Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix салат 5g , Kakao 200ml (BIA),<br>II Śniadanie:<br>Pomarańcza 70g ,                           | Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet schabowy 90g (GLU, JAJ, 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),<br>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 ,<br>Posiłek nocny:<br>Galaretki owocowa 175g 1szt ,  |
| Wartości odżywcze: Energia : 2224.30 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 91.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 268.60 g; suma cukrów prostych: 51.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g;                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2025-12-14                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA),<br>Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Mix салат 5g , Kakao 200ml (BIA),<br>II Śniadanie:<br>Brzoskwinia w syropie 70g ,  | Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 90g , Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,                                                                       | Zupa krem jarzynowy 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Jogurt naturalny 150g 1szt ,<br>Herbata 200ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Galaretki owocowa 175g 1szt ,                                                                                                                 |
| Wartości odżywcze: Energia : 1716.54 kcal; Białko ogółem: 67.83 g; Tłuszcz: 48.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 269.63 g; suma cukrów prostych: 127.08 g; Błonnik pokarmowy: 22.12 g;                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>niedziela 2025-12-14</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ),<br>Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ),<br>Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g , Mix салат 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia w syropie 70g ,                        | Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet schabowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),<br>Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml ,       | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z selera 45g ( <b>SEL</b> ),<br>Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretka owocowa 175g 1szt ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2269.52 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 96.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 263.63 g; suma cukrów prostych: 48.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.57 g;                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>niedziela 2025-12-14</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Herbata 200ml , Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Masło roślinne 12g ,<br>Ogórki kiszzone 45g , Mix салат 5g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 70g ,                                                                                  | Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),<br>Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml , | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 12g , Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z selera 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretka owocowa 175g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1778.31 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 64.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; suma cukrów prostych: 19.97 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g;                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g , | Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g ,<br>Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                                                             | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Galaretka drobiowa 100g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix салат 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt ,                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2267.92 kcal; Białko ogółem: 67.48 g; Tłuszcz: 54.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 400.29 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g;                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,                                                                                 | Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g ,<br>Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Maślanka naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ),                         | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Galaretka drobiowa 100g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix салат 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt ,                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1755.53 kcal; Białko ogółem: 64.66 g; Tłuszcz: 48.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 284.91 g; suma cukrów prostych: 64.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.89 g;                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,                                   | Zupa krem marchewkowa 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                                                                                           | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix салат 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt ,                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2141.24 kcal; Białko ogółem: 60.81 g; Tłuszcz: 56.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 366.27 g; suma cukrów prostych: 131.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g;                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g , | Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                             | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Galaretka drobiowa 100g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix салат 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2267.92 kcal; Białko ogółem: 67.48 g; Tłuszcz: 54.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 400.29 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,                               | Zupa krem marchewkowa 450g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                                                        | Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt ,                                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1997.14 kcal; Białko ogółem: 62.91 g; Tłuszcz: 56.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; suma cukrów prostych: 153.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g;                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,          | Zupa krem marchewkowa 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                                                        | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Galaretka drobiowa 100g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix салат 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt ,            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2189.35 kcal; Białko ogółem: 65.18 g; Tłuszcz: 59.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; suma cukrów prostych: 138.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g;                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Bulion warzywny 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 12g , Herbata 200ml , Pomidor 50g , Paszтет z blachy drobiowy 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Szpinak świeży 5g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,                                                       | Kompot owocowy 200ml , Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 12g , Galaretka drobiowa 100g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix салат 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2090.50 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 60.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; suma cukrów prostych: 34.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| wtorek 2025-12-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g , | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                 | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2096.70 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 77.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 290.25 g; suma cukrów prostych: 60.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g;                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| wtorek 2025-12-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g ,                                                                                 | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g , Herbata 200ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 1szt ,             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1925.70 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 79.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 229.14 g; suma cukrów prostych: 36.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g;                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| wtorek 2025-12-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g ,                         | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                 | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2112.67 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 77.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 292.91 g; suma cukrów prostych: 63.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g;                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| wtorek 2025-12-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g ,     | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                 | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2096.70 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 77.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 290.25 g; suma cukrów prostych: 60.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g;                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>wtorek 2025-12-16</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g ,               | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,           | Zupa krem marchewkowo-dyniowa 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1617.51 kcal; Białko ogółem: 65.27 g; Tłuszcz: 45.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 254.19 g; suma cukrów prostych: 47.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g;                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>wtorek 2025-12-16</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g ,                         | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,           | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2040.40 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 67.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; suma cukrów prostych: 63.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g;                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>wtorek 2025-12-16</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 12g , Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g ,                                                                                    | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Herbata 200ml ,                                                                                                                                      | Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 12g , Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1681.52 kcal; Białko ogółem: 56.92 g; Tłuszcz: 42.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 287.63 g; suma cukrów prostych: 39.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g;                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-12-17</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g , | Zupa chrzanowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 90g , Sos brokułowy 100ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml , | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt ,                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1946.23 kcal; Białko ogółem: 61.59 g; Tłuszcz: 59.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; suma cukrów prostych: 83.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g;                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: MCZ Lubin</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad<br/>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>środa 2025-12-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa<br>miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),<br>Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 45g ,<br>Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,                                                                                                      | Zupa chrzanowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 90g ,<br>Sos brokułowy 50ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza<br>gryczana palona na sypko 150g , Surówka z kapusty<br>białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 200ml , | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 14g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ),<br>Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat<br>5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ser homogenizowany 1szt ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1408.56 kcal; Białko ogółem: 60.42 g; Tłuszcz: 43.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.41 g;<br>Węglowodany ogółem: 210.28 g; suma cukrów prostych: 35.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.24 g;                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2025-12-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g<br>( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica<br>drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt ,<br>Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,          | Zupa krem z białych warzyw 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 90g , Sos<br>brokułowy 50ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna<br>na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Dynia parowana 100g ,<br>Kompot owocowy 200ml ,                                                             | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra<br>12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka<br>drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat<br>5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt ,               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1829.69 kcal; Białko ogółem: 57.81 g; Tłuszcz: 54.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.58 g;<br>Węglowodany ogółem: 294.64 g; suma cukrów prostych: 87.12 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g;                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2025-12-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g<br>( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ),<br>Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony<br>25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży<br>5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g , | Zupa chrzanowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 90g ,<br>Sos brokułowy 50ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza<br>gryczana palona na sypko 150g , Surówka z kapusty<br>białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                   | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ),<br>Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat<br>5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt ,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1822.80 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz: 56.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.85 g;<br>Węglowodany ogółem: 286.97 g; suma cukrów prostych: 83.26 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g;                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2025-12-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g<br>( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica<br>drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt ,<br>Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,          | Zupa krem z białych warzyw 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 90g , Sos<br>brokułowy 50ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna<br>na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Dynia parowana 100g ,<br>Kompot owocowy 200ml ,                                                             | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Zupa krem z<br>korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny<br>150g 1szt , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt ,                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1993.31 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 64.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g;<br>Węglowodany ogółem: 309.57 g; suma cukrów prostych: 96.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g;                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>środa 2025-12-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g , | Zupa krem z białych warzyw 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 90g, Sos brokułowy 50ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml ,                                                                            | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt ,                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1931.03 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; Tłuszcz: 59.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; suma cukrów prostych: 88.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.61 g;                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>środa 2025-12-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Bułka pszenna 60g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło roślinne 12g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ogórki zielone 45g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szpinak świeży 5g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,                                                  | Kompot owocowy 250ml, Zupa chrzanowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Bitka wieprzowa ze schabu 90g, Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                                            | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło roślinne 12g, Szynka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Miód 25g 1szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretka owocowa 175g 1szt ,                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1904.61 kcal; Białko ogółem: 52.07 g; Tłuszcz: 49.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; suma cukrów prostych: 77.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.09 g;                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2025-12-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Paprykarz 30g, Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,                     | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml ,                                                                              | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g, Bukiet warzyw parowanych 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1925.21 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 66.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 277.07 g; suma cukrów prostych: 54.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2025-12-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Paprykarz 30g, Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,                                                                                                                           | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Surówka z marchewki i selera 100g ( <b>SEL</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g, Bukiet warzyw parowanych 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1629.21 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz: 55.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 241.21 g; suma cukrów prostych: 31.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.46 g;                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2025-12-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,                  | Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml ,                                                                                          | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2004.85 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 67.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; suma cukrów prostych: 77.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g;                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-12-18</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Paprykarz 30g, Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g,                                                        | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,                        | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g, Bukiet warzyw parowanych 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1883.39 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 63.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 273.92 g; suma cukrów prostych: 50.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2025-12-18</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g,              | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,                                        | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2217.82 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 74.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; suma cukrów prostych: 84.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2025-12-18</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g, | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,                                        | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g, Bukiet warzyw parowanych 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1856.12 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 60.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 268.37 g; suma cukrów prostych: 46.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2025-12-18</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bulion warzywny 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 12g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Herbata 200ml, Rukola 5g, Paprykarz 30g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g,                                                                             | Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Zupa jarzynowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleciną 150g, Kompot owocowy 200ml, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g, Bukiet warzyw parowanych 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1666.18 kcal; Białko ogółem: 65.63 g; Tłuszcz: 55.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; suma cukrów prostych: 23.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>piątek 2025-12-19</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Mix sałat 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g,                                                            | Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,                          | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Poledwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka makaronowa z majonezem 45g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2271.21 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 72.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; suma cukrów prostych: 44.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.49 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>piątek 2025-12-19</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g ,<br>Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g ,                                                     | Zupa pomidorowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotleć rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ,<br>Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt , | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Sałatka makaronowa z majonezem 45g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ),<br>Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 150g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1977.10 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 82.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; suma cukrów prostych: 71.22 g; Błonnik pokarmowy: 18.03 g;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>piątek 2025-12-19</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g , | Zupa jarzynowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotleć rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),<br>Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                                   | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ),<br>Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2225.46 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 62.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; suma cukrów prostych: 67.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>piątek 2025-12-19</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ,<br>Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g ,                                     | Zupa pomidorowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotleć rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),<br>Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                         | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Sałatka makaronowa z majonezem 45g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ),<br>Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2325.94 kcal; Białko ogółem: 63.14 g; Tłuszcz: 79.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; suma cukrów prostych: 46.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>piątek 2025-12-19</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g , | Zupa jarzynowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotleć rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),<br>Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                                   | Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2074.34 kcal; Białko ogółem: 62.34 g; Tłuszcz: 64.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; suma cukrów prostych: 53.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>piątek 2025-12-19</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,                  | Zupa jarzynowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotleć rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),<br>Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                                   | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ),<br>Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ),<br>Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2274.59 kcal; Białko ogółem: 67.50 g; Tłuszcz: 68.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 366.29 g; suma cukrów prostych: 69.22 g; Błonnik pokarmowy: 17.80 g;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>piątek 2025-12-19</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 45g , Miód 25g 1szt , Mix sałat 5g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g ,                                     | Zupa grysikowa z zieleniną 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, GLU PSZ</b> ),                                                                                                  | Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Herbata 200ml , Salátka makaronowa z majonezem 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1998.06 kcal; Białko ogółem: 63.80 g; Tłuszcz: 56.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; suma cukrów prostych: 45.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.48 g;                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2025-12-20</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g , | Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                                  | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2284.08 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 111.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 255.04 g; suma cukrów prostych: 46.86 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2025-12-20</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 5g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g ,                                                                         | Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt ,                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2072.94 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 99.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 233.62 g; suma cukrów prostych: 38.82 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g;                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2025-12-20</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g ,                  | Zupa krem z dyni 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza jaglana na sypko 150g , Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                                                                    | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dynia parowana 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1940.10 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 83.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 235.60 g; suma cukrów prostych: 78.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g;                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>sobota 2025-12-20</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 5g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g , | Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 200ml , | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2284.08 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 111.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 255.04 g; suma cukrów prostych: 46.86 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g;                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>sobota 2025-12-20</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana w plastrach 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g ,  | Zupa krem z dyni 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza jaglana na sypko 150g , Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                   | Zupa krem jarzynowy wzmocniony 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1722.34 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 70.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 219.77 g; suma cukrów prostych: 63.47 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g;                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>sobota 2025-12-20</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g ,   | Zupa krem z dyni 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                 | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2306.35 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 106.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 267.89 g; suma cukrów prostych: 49.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g;                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>sobota 2025-12-20</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Herbata 200ml , Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Masło roślinne 12g , Marchew parowana w plastrach 45g , Szpinak świeży 5g , Ketchup 15g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g ,                                     | Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 200g , Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                                                            | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 12g , Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1839.53 kcal; Białko ogółem: 46.74 g; Tłuszcz: 61.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; suma cukrów prostych: 47.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |