

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Pasta z selera 45g (SEL), 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), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2101.69 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 80.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 266.80 g; suma cukrów prostych: 57.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.56 g;		
niedziela 2025-12-21		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt ,	Pasta z selera 45g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1783.24 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 66.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 217.79 g; suma cukrów prostych: 30.06 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g;		
niedziela 2025-12-21		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka barńnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2379.50 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 72.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; suma cukrów prostych: 78.98 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g;		
niedziela 2025-12-21		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Pasta z selera 45g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2021.20 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 78.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; suma cukrów prostych: 46.09 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g;		
niedziela 2025-12-21		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka barńnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Pasta z selera 45g (SEL), Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2379.50 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 72.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; suma cukrów prostych: 78.98 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2022.65 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 78.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 252.35 g; suma cukrów prostych: 45.19 g; Błonnik pokarmowy: 16.15 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2296.22 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 76.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; suma cukrów prostych: 55.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.35 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1804.12 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 71.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 226.47 g; suma cukrów prostych: 38.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Serek jogurtowy 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2073.05 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 72.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 292.35 g; suma cukrów prostych: 97.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.06 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2254.39 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 74.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; suma cukrów prostych: 51.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2013.44 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 79.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 258.29 g; suma cukrów prostych: 62.65 g; Błonnik pokarmowy: 17.27 g;		
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix салат 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2158.08 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 80.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; suma cukrów prostych: 95.51 g; Błonnik pokarmowy: 17.69 g;		
wtorek 2025-12-23 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 150g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2162.52 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 80.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g;		
wtorek 2025-12-23 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 150g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1980.70 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 81.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 236.84 g; suma cukrów prostych: 38.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL, GLU PSZ),	Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2061.10 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 76.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; suma cukrów prostych: 104.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g;		
wtorek 2025-12-23		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 150g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2162.52 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 80.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g;		
wtorek 2025-12-23		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL, GLU PSZ),	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1865.40 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 74.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 241.72 g; suma cukrów prostych: 87.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g;		
wtorek 2025-12-23		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2061.10 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 76.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; suma cukrów prostych: 104.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 20g 1szt , Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Risotto z warzywami 300g (SEL), Sos dyniowy 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 20g (BIA), Herbata 250ml , Barszcz czerwony czysty 250g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos grecki 100g (SEL), Pierogi z kapustą i pieczarkami 115g , Piernik staropolski 50g , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2760.29 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 98.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 407.57 g; suma cukrów prostych: 82.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g;		
środa 2025-12-24 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek jogurtowy 30g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Risotto z warzywami 300g (SEL), Sos dyniowy 100g (BIA, GLU PSZ), Herbata 200ml , Surówka wielowarzywna 100g , Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 20g (BIA), Herbata 250ml , Barszcz czerwony czysty 250g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos grecki 100g (SEL), Pierogi z kapustą i pieczarkami 115g , Piernik staropolski 50g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2537.45 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 89.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; suma cukrów prostych: 78.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g;		
środa 2025-12-24 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 20g 1szt , Dżem owocowy niskosłodzony 20g 1szt , Cukinia parowana 20g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Risotto z warzywami 300g (SEL), Sos dyniowy 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Brokuł parowany 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 20g (BIA), Herbata 250ml , Barszcz czerwony czysty 250g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Sos grecki 100g (SEL), Pierogi ukraińskie 115g , Babka 50g (GLU, JAJ, BIA), Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2664.89 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 94.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 385.28 g; suma cukrów prostych: 77.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g;		
środa 2025-12-24 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 20g 1szt , Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Risotto z warzywami 300g (SEL), Sos dyniowy 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Herbata 250ml , Masło extra 20g (BIA), Barszcz czerwony czysty 250g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos grecki 100g (SEL), Pierogi z kapustą i pieczarkami 115g , Piernik staropolski 50g , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2672.45 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 97.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; suma cukrów prostych: 82.28 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 20g 1szt , Dżem owocowy niskosłodzony 20g 1szt , Cukinia parowana 20g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Risotto z warzywami 300g (SEL), Sos dyniowy 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Brokuł parowany 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 20g (BIA), Herbata 250ml , Barszcz czerwony czysty 250g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Sos grecki 100g (SEL), Pierogi ukraińskie 115g , Babka 50g (GLU, JAJ, BIA), Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2664.89 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 94.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 385.28 g; suma cukrów prostych: 77.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g;		
środa 2025-12-24		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 20g 1szt , Dżem owocowy niskosłodzony 20g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Risotto z warzywami 300g (SEL), Sos dyniowy 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Brokuł parowany 100g ,	Herbata 250ml , Masło extra 20g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Barszcz czerwony czysty 250g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos grecki 100g (SEL), Pierogi z kapustą i pieczarkami 115g , Piernik staropolski 50g , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2647.08 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 95.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 383.24 g; suma cukrów prostych: 84.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g;		
czwartek 2025-12-25		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Pasztet z żurawiną 30g , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Makowiec 50g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Schab pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy z suszonymi śliwkami 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i ananasa 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulką 50g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g (SEL, GOR), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1909.27 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 82.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 222.05 g; suma cukrów prostych: 20.63 g; Błonnik pokarmowy: 18.18 g;		
czwartek 2025-12-25		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Serek jogurtowy 50g (BIA), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Makowiec 50g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Schab pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy z suszonymi śliwkami 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i ananasa 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 14g (BIA), Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulką 50g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g (SEL, GOR), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1887.23 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 74.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 217.98 g; suma cukrów prostych: 31.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Pasztet z żurawiną 30g , Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Cukinia parowana 100g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Babka 50g (GLU, JAJ, BIA),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Schab pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy z suszonymi śliwkami 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1969.84 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 85.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 221.05 g; suma cukrów prostych: 79.39 g; Błonnik pokarmowy: 19.56 g;		
czwartek 2025-12-25 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Pasztet z żurawiną 30g , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Makowiec 50g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Schab pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy z suszonymi śliwkami 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i ananasa 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulką 50g (BIA), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g (SEL, GOR), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1818.91 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 82.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 202.32 g; suma cukrów prostych: 20.23 g; Błonnik pokarmowy: 16.99 g;		
czwartek 2025-12-25 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Pasztet z żurawiną 30g , Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Cukinia parowana 100g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Makowiec 50g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Schab pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy z suszonymi śliwkami 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1982.43 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 94.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 206.13 g; suma cukrów prostych: 70.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g;		
czwartek 2025-12-25 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Pasztet z żurawiną 30g , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Makowiec 50g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Schab pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy z suszonymi śliwkami 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulką 50g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1804.27 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 84.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 191.27 g; suma cukrów prostych: 61.72 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g;		
piątek 2025-12-26 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe (szt.) 1szt , Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Babka 50g (GLU, JAJ, BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1719.97 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 62.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 239.19 g; suma cukrów prostych: 62.63 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-26 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Babka 50g (GLU, JAJ, BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1888.71 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 64.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 267.50 g; suma cukrów prostych: 66.33 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g;		
piątek 2025-12-26 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Powidła śliwkowe 25g , Cukinia parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Babka 50g (GLU, JAJ, BIA),	Zupa krem marchewkowo-dyniowa 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Kielbasa żywiecka 30g , Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1697.76 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 56.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 242.53 g; suma cukrów prostych: 70.85 g; Błonnik pokarmowy: 15.43 g;		
piątek 2025-12-26 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe (szt.) 1szt , Pomidor 30g , Rukola 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Babka 50g (GLU, JAJ, BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1676.12 kcal; Białko ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 60.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 235.55 g; suma cukrów prostych: 59.15 g; Błonnik pokarmowy: 19.44 g;		
piątek 2025-12-26 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Powidła śliwkowe 25g , Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Cukinia parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA),	Zupa krem marchewkowo-dyniowa 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1825.98 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 62.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 250.93 g; suma cukrów prostych: 60.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g;		
piątek 2025-12-26 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 1g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Babka 50g (GLU, JAJ, BIA),	Zupa krem marchewkowo-dyniowa 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1588.67 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 52.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 227.76 g; suma cukrów prostych: 58.34 g; Błonnik pokarmowy: 17.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2045.26 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 86.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 261.67 g; suma cukrów prostych: 45.65 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g;		
sobota 2025-12-27 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Herbata 200ml , Szpinak świeży 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1753.63 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 72.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 228.85 g; suma cukrów prostych: 26.16 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g;		
sobota 2025-12-27 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1853.19 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz: 63.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; suma cukrów prostych: 76.94 g; Błonnik pokarmowy: 16.97 g;		
sobota 2025-12-27 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Kakao 200ml (BIA), Szpinak świeży 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2045.26 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 86.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 261.67 g; suma cukrów prostych: 45.65 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1853.56 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz: 63.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 268.79 g; suma cukrów prostych: 77.04 g; Błonnik pokarmowy: 16.97 g;		
sobota 2025-12-27 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2024.69 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 82.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 259.87 g; suma cukrów prostych: 47.39 g; Błonnik pokarmowy: 13.51 g;		
niedziela 2025-12-28 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), 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), Roshponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2141.36 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 80.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 269.31 g; suma cukrów prostych: 49.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g;		
niedziela 2025-12-28 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Pasta z selera 45g (SEL), Roshponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1822.91 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 65.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 220.30 g; suma cukrów prostych: 21.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet drobiowy parowany 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2040.06 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 66.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g; suma cukrów prostych: 121.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g;		
niedziela 2025-12-28		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszane 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka coleslaw 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2060.87 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 77.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 257.90 g; suma cukrów prostych: 37.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g;		
niedziela 2025-12-28		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet drobiowy panierowany 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 bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2127.18 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 68.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; suma cukrów prostych: 121.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g;		
niedziela 2025-12-28		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszane 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet drobiowy parowany 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1990.61 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 73.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 244.91 g; suma cukrów prostych: 89.00 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g;		
poniedziałek 2025-12-29		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztecik z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszanej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2259.75 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 71.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; suma cukrów prostych: 56.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1747.36 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 66.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 232.08 g; suma cukrów prostych: 37.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.89 g;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Serek jogurtowy 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2313.22 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 74.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; suma cukrów prostych: 60.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.72 g;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2217.92 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 68.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; suma cukrów prostych: 53.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2244.24 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 81.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; suma cukrów prostych: 65.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2398.24 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 82.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; suma cukrów prostych: 58.28 g; Błonnik pokarmowy: 18.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml , Naleśniki z serem 250g (JAJ, BIA, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Fasolka szparagowa parowana 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1952.69 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 62.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g; suma cukrów prostych: 60.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g;		
wtorek 2025-12-30 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml , Naleśniki z serem 250g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Fasolka szparagowa parowana 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1782.89 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 60.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 221.77 g; suma cukrów prostych: 48.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.05 g;		
wtorek 2025-12-30 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Naleśniki z serem 250g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Jabłko pieczone 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2052.60 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 68.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 289.68 g; suma cukrów prostych: 93.89 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g;		
wtorek 2025-12-30 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml , Naleśniki z serem 250g (JAJ, BIA, GLU PSZ),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Fasolka szparagowa parowana 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1952.69 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 62.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g; suma cukrów prostych: 60.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Naleśniki z serem 250g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Jabłko pieczone 100g , Kompot owocowy 200ml , Naleśniki z serem 250g (JAJ, BIA, GLU PSZ),	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2357.58 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 81.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; suma cukrów prostych: 97.72 g; Błonnik pokarmowy: 16.72 g;		
wtorek 2025-12-30 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Naleśniki z serem 250g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Jabłko pieczone 100g , Kompot owocowy 200ml , Naleśniki z serem 250g (JAJ, BIA, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Fasolka szparagowa parowana 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2511.40 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 79.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; suma cukrów prostych: 93.75 g; Błonnik pokarmowy: 16.45 g;		
środa 2025-12-31 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2177.01 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 77.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; suma cukrów prostych: 84.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g;		
środa 2025-12-31 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 14g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Ser homogenizowany 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1753.66 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 62.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 239.07 g; suma cukrów prostych: 37.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix салат 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2112.82 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 77.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; suma cukrów prostych: 86.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g;		
środa 2025-12-31 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix салат 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2086.65 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 77.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 291.03 g; suma cukrów prostych: 83.91 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g;		
środa 2025-12-31 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2278.86 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 87.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; suma cukrów prostych: 96.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g;		
środa 2025-12-31 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Twarożek 30g (BIA), Masło extra 12g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix салат 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2113.47 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 76.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g; suma cukrów prostych: 87.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.52 g;		

Dietetyk

.....