

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szyńska złociста 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńska bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Papryka paski mrożona 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2203.38 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 83.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 1685.86 g; suma cukrów prostych: 430.73 g; Błonnik pokarmowy: 298.84 g;		
niedziela 2024-01-21 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szyńska złociста 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńska bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Papryka paski mrożona 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1984.23 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 85.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 796.85 g; suma cukrów prostych: 243.44 g; Błonnik pokarmowy: 167.28 g;		
niedziela 2024-01-21 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA, SEL), Szyńska złociста 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł mrożony 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńska bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Cukinia mrożona 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2516.28 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 82.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 2169.25 g; suma cukrów prostych: 941.49 g; Błonnik pokarmowy: 266.13 g;		
niedziela 2024-01-21 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szyńska złociста 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńska bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Papryka paski mrożona 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2122.89 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 80.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 1674.46 g; suma cukrów prostych: 419.27 g; Błonnik pokarmowy: 298.72 g;		
niedziela 2024-01-21 Dieta: MCZ DIETA PAPPKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajka 1szt (JAJ), Szyńska złociста 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł mrożony 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńska bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Cukinia mrożona 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2539.97 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 84.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 2168.22 g; suma cukrów prostych: 940.57 g; Błonnik pokarmowy: 266.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł mrożony 45g, Sałata 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Papryka paski mrożona 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretki owocowa 1szt. 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2543.62 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 84.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 2314.02 g; suma cukrów prostych: 936.07 g; Błonnik pokarmowy: 367.26 g;		
poniedziałek 2024-01-22 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paszтет 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: Kiwi 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g (GLU, SEL), Ryż biały na sytko 150g, Surówka z marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2298.02 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 70.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; suma cukrów prostych: 62.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g;		
poniedziałek 2024-01-22 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), masło extra 12g (BIA), Paszтет z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Kiwi 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g (GLU, SEL), Ryż biały na sytko 150g, Surówka z marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1768.98 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 65.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 240.89 g; suma cukrów prostych: 41.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g;		
poniedziałek 2024-01-22 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paszтет 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: Kiwi 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 200g (GLU, BIA, SEL), Ryż biały na sytko 150g, Cukinia mrożona 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica wiśniowa 30g, Ser fromage 40g, Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2226.01 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 70.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; suma cukrów prostych: 48.06 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g;		
poniedziałek 2024-01-22 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paszтет z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Kiwi 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g (GLU, SEL), Ryż biały na sytko 150g, Surówka z marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2256.19 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 68.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 355.23 g; suma cukrów prostych: 58.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-22		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 200g (GLU, BIA, SEL), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2230.77 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 69.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; suma cukrów prostych: 60.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g;		
poniedziałek 2024-01-22		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Sałata z jogurtem 30g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Szpinak świeży 5g , Miód 25g 1szt , II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml , Potrawka drobiowa z koperkiem 150g (GLU, BIA, SEL), Cukinia mrożona 100g , Ryż biały na sypko 150g ,	Polędwica wiśniowa 30g , Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml , Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Ser fromage 40g , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2177.58 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz: 68.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 331.31 g; suma cukrów prostych: 55.94 g; Błonnik pokarmowy: 15.02 g;		
wtorek 2024-01-23		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Paprykarz 30g (GLU, RYB, SOJ, SEL), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos serowo-brokulowy 200ml (GLU, JAJ, BIA, SEL), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Ogórki konserwowe 45g (SEL, GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1943.51 kcal; Białko ogółem: 63.49 g; Tłuszcz: 70.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 283.25 g; suma cukrów prostych: 81.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;		
wtorek 2024-01-23		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g (GLU, RYB, SOJ, SEL), Ogórki zielone 45g , Herbata 200ml , Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałata 5g , II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos serowo-brokulowy 200ml (GLU, JAJ, BIA, SEL), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Ogórki konserwowe 45g (SEL, GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1818.59 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 71.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 2019.60 g; suma cukrów prostych: 1969.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-23		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Seler mrożony 45g (SEL), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa krem marchewkowa 350g (GLU, SOJ, SEL), Sos brokułowy 200ml (GLU, BIA), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Dynia mrożona 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek typu kiri/deliser 30g , Cukinia mrożona 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1751.74 kcal; Białko ogółem: 56.28 g; Tłuszcz: 61.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 259.64 g; suma cukrów prostych: 82.77 g; Błonnik pokarmowy: 17.91 g;		
wtorek 2024-01-23		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g (GLU, RYB, SOJ, SEL), Szyunka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos serowo-brokułowy 200ml (GLU, JAJ, BIA, SEL), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Ogórki konserwowe 45g (SEL, GOR), Herbata 200ml , Roszponka 5g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1943.51 kcal; Białko ogółem: 63.49 g; Tłuszcz: 70.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 283.25 g; suma cukrów prostych: 81.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;		
wtorek 2024-01-23		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Seler konserwowy 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos brokułowy 200ml (GLU, BIA), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Dynia mrożona 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek typu kiri/deliser 30g , Cukinia mrożona 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1824.63 kcal; Białko ogółem: 58.43 g; Tłuszcz: 60.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 276.84 g; suma cukrów prostych: 83.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.42 g;		
wtorek 2024-01-23		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Szyunka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Herbata 200ml , Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos serowo-brokułowy 200ml (GLU, JAJ, BIA, SEL), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ),	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Cukinia mrożona 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1868.15 kcal; Białko ogółem: 61.19 g; Tłuszcz: 68.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 263.69 g; suma cukrów prostych: 76.83 g; Błonnik pokarmowy: 14.39 g;		
środa 2024-01-24		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka z filetem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy 25g 1szt , Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Schab pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL), Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Carpaccio z buraka 45g , Szpinak świeży 5g , Szyunkowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Herbata 200ml , Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2070.18 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 79.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 250.18 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Błonnik pokarmowy: 20.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-24		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Pomidor 45g, Szynka z filetem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g, Rukola 5g, II Śniadanie: Arbuz 70g,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g (BIA), Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, BIA), Schab pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL), Podwieczerek: Sok warzywny 200g (SEL),	Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Chleb ziarnisty 100g (GLU), Carpaccio z buraka 45g, Szpinak świeży 5g, Szynkowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1927.38 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 78.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 203.62 g; suma cukrów prostych: 21.70 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g;		
środa 2024-01-24		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Dynia mrożona 45g, Szynka z filetem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy 25g 1szt, Rukola 5g, II Śniadanie: Arbuz 70g,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew gotowana 100g, Schab pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL),	Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Bułka pszenna 150g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Seler mrożony 45g (SEL), Szynkowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Szpinak świeży 5g, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2516.29 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 86.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 650.77 g; suma cukrów prostych: 182.99 g; Błonnik pokarmowy: 134.13 g;		
środa 2024-01-24		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Pomidor 45g, Szynka z filetem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy 25g 1szt, Rukola 5g, II Śniadanie: Arbuz 70g,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g (BIA), Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, BIA), Schab pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL),	Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Carpaccio z buraka 45g, Chleb ziarnisty 100g (GLU), Szpinak świeży 5g, Szynkowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2068.72 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 79.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 249.82 g; suma cukrów prostych: 46.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.61 g;		
środa 2024-01-24		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Dynia mrożona 45g, Szynka z filetem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy 25g 1szt, Rukola 5g, II Śniadanie: Arbuz 70g,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew gotowana 100g, Schab pieczony 90g (SEL),	Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Szynkowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Szpinak świeży 5g, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2365.37 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 83.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; suma cukrów prostych: 88.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.67 g;		
środa 2024-01-24		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Dynia mrożona 45g, Szynka z filetem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy 25g 1szt, Rukola 5g, II Śniadanie: Arbuz 70g,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g (BIA), Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, BIA), Schab pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL),	Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Carpaccio z buraka 45g, Szpinak świeży 5g, Szynkowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2075.45 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 79.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 251.84 g; suma cukrów prostych: 48.06 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-25 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Pasta jajeczna z zieleniną 30g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix sałat 5g, II Śniadanie: Mandarynka świeża 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa minestrone z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (GLU, BIA), Kotlet mielony wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Papryka paski mrożona 45g, Polędwica wiśniowa 30g, Roszponka 5g, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2087.92 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 87.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 262.16 g; suma cukrów prostych: 72.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g;		
czwartek 2024-01-25 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Masło extra 12g (BIA), Pasta jajeczna z zieleniną 30g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 200ml, Chleb ziarnisty 150g (GLU), Ogórki kiszzone 45g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix sałat 5g, II Śniadanie: Mandarynka świeża 70g,	Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g (BIA), Zupa minestrone z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Kapusta czerwona na ciepło 100g (GLU, BIA), Podwieczerek: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g,	Masło extra 12g (BIA), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Papryka paski mrożona 45g, Chleb ziarnisty 100g (GLU), Herbata 200ml, Roszponka 5g, Polędwica wiśniowa 30g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1970.68 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 84.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 249.84 g; suma cukrów prostych: 30.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g;		
czwartek 2024-01-25 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Marchewka mrożona 45g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix sałat 5g, Serek jogurtowy 30g, II Śniadanie: Banan 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Pulpet wieprzowy 90g (GLU, JAJ, BIA, SEL),	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Cukinia mrożona 45g, Roszponka 5g, Polędwica wiśniowa 30g, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2261.57 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 74.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 1932.01 g; suma cukrów prostych: 922.93 g; Błonnik pokarmowy: 164.70 g;		
czwartek 2024-01-25 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Pasta jajeczna z zieleniną 30g (JAJ, SEL, GOR), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Ogórki kiszzone 45g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix sałat 5g, II Śniadanie: Mandarynka świeża 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa minestrone z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (GLU, BIA), Kotlet mielony wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL),	Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Papryka paski mrożona 45g, Chleb ziarnisty 100g (GLU), Polędwica wiśniowa 30g, Roszponka 5g, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2046.10 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 85.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 259.01 g; suma cukrów prostych: 69.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g;		
czwartek 2024-01-25 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Marchewka mrożona 45g, Serek jogurtowy 30g, Mix sałat 5g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Pulpet wieprzowy 90g (GLU, JAJ, BIA, SEL),	Bułka pszenna 150g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Papryka paski mrożona 45g, Polędwica wiśniowa 30g, Roszponka 5g, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2322.09 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 81.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 1796.90 g; suma cukrów prostych: 864.33 g; Błonnik pokarmowy: 126.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-25 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Pasta jajeczna z zieleciną 30g (JAJ, SEL, GOR), Marchewka mrożona 45g, Mix sałat 5g, Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Kotlet mielony wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Papryka paski mrożona 45g, Roszponka 5g, Polędwica wiśniowa 30g, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2246.87 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 87.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 5327.15 g; suma cukrów prostych: 2732.13 g; Błonnik pokarmowy: 384.70 g;		
piątek 2024-01-26 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 45g, Miód 25g 1szt, Sałata 5g, II Śniadanie: Jabłka świeże 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kompot owocowy 200ml, Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Surówka z kapusty kiszzonej 100g,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Sałatka jarzynowa z majonezem 45g (SEL, GOR), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek z burakiem 30g (BIA), Szpinak świeży 5g, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2258.38 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 76.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; suma cukrów prostych: 53.99 g; Błonnik pokarmowy: 18.32 g;		
piątek 2024-01-26 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Herbata 200ml, Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 45g, Chleb ziarnisty 100g (GLU), Sałata 5g, Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g,	Kompot owocowy 200ml, Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Ziemniaki puree 150g (BIA), Podwieczerek: Jogurt naturalny 1szt,	Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g (SEL, GOR), Herbata 200ml, Masło extra 12g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Twarożek z burakiem 30g (BIA), Szpinak świeży 5g, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1738.57 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 70.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 209.36 g; suma cukrów prostych: 34.69 g; Błonnik pokarmowy: 17.17 g;		
piątek 2024-01-26 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Ser fromage 40g, Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Sałata 5g, Miód 25g 1szt, II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g (BIA), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Cukinia mrożona 100g,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Brokuł mrożony 45g, Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek z burakiem 30g (BIA), Szpinak świeży 5g, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2220.77 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 71.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; suma cukrów prostych: 55.85 g; Błonnik pokarmowy: 14.96 g;		
piątek 2024-01-26 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Herbata 200ml, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 45g, Miód 25g 1szt, Sałata 5g, II Śniadanie: Jabłka świeże 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Ziemniaki puree 150g (BIA), Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kompot owocowy 200ml,	Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Chleb ziarnisty 150g (GLU), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g (SEL, GOR), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek z burakiem 30g (BIA), Szpinak świeży 5g, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2535.69 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 76.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 390.02 g; suma cukrów prostych: 52.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-26		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Ser fromage 40g, Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Miód 25g 1szt, Sałata 5g, II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g (BIA), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Cukinia mrożona 100g,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Brokuł mrożony 45g, Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek z burakiem 30g (BIA), Szpinak świeży 5g, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2220.77 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 71.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; suma cukrów prostych: 55.85 g; Błonnik pokarmowy: 14.96 g;		
piątek 2024-01-26		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Miód 25g 1szt, II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Herbata 200ml, Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia mrożona 100g,	Herbata 200ml, Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Brokuł mrożony 45g, Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek z burakiem 30g (BIA), Szpinak świeży 5g, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2178.33 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 68.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; suma cukrów prostych: 52.74 g; Błonnik pokarmowy: 13.09 g;		
sobota 2024-01-27		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 45g, Ketchup 15g, Mix sałat 5g, II Śniadanie: Pomarańcza 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml, Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g (GLU, BIA), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Serek śmietankowy 30g (BIA), Rzodkiewka 45g, Roszponka 5g, Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Posiłek nocny: Kasza manna z owocami 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2098.94 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 98.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.92 g; Węglowodany ogółem: 1278.26 g; suma cukrów prostych: 313.93 g; Błonnik pokarmowy: 290.13 g;		
sobota 2024-01-27		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Masło extra 12g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 45g, Herbata 200ml, Mix sałat 5g, Ketchup 15g, II Śniadanie: Pomarańcza 70g,	Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA),	Serek śmietankowy 30g (BIA), Rzodkiewka 45g, Herbata 200ml, Masło extra 12g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Roszponka 5g, Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1965.94 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 92.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 1257.45 g; suma cukrów prostych: 306.54 g; Błonnik pokarmowy: 290.13 g;		
sobota 2024-01-27		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kakao 200ml (BIA), Seler mrożony 45g (SEL), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix sałat 5g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml, Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g (GLU, BIA, SEL), Dynia mrożona 100g,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Serek śmietankowy 30g (BIA), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Roszponka 5g, Posiłek nocny: Kasza manna z owocami 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1955.37 kcal; Białko ogółem: 70.53 g; Tłuszcz: 63.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 886.87 g; suma cukrów prostych: 246.97 g; Błonnik pokarmowy: 349.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-27		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Masło extra 12g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 45g, Kakao 200ml (BIA), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Mix sałat 5g, Ketchup 15g, II Śniadanie: Pomarańcza 70g,	Kompot owocowy 200ml, Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g (GLU, BIA),	Rzodkiewka 45g, Serek śmietankowy 30g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Roszponka 5g, Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Posiłek nocny: Kasza manna z owocami 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2137.60 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 98.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 581.73 g; suma cukrów prostych: 51.64 g; Błonnik pokarmowy: 171.75 g;		
sobota 2024-01-27		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kakao 200ml (BIA), Seler mrożony 45g (SEL), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix sałat 5g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml, Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g (GLU, BIA, SEL), Dynia mrożona 100g,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 250ml, Serek śmietankowy 30g (BIA), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Roszponka 5g, Posiłek nocny: Kasza manna z owocami 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1912.26 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 60.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 886.15 g; suma cukrów prostych: 246.47 g; Błonnik pokarmowy: 349.82 g;		
sobota 2024-01-27		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kakao 200ml (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Seler mrożony 45g (SEL), Mix sałat 5g, II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml, Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g (GLU, BIA), Dynia mrożona 100g,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Serek śmietankowy 30g (BIA), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Roszponka 5g, Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Posiłek nocny: Kasza manna z owocami 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2104.84 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 94.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 851.83 g; suma cukrów prostych: 213.44 g; Błonnik pokarmowy: 349.05 g;		
niedziela 2024-01-28		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Masło extra 12g (BIA), Kakao 200ml (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Ogórki kiszzone 45g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałata 5g, II Śniadanie: Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Kompot owocowy 200ml, Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Papryka paski mrożona 45g, Rukola 5g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Posiłek nocny: Galaretki owocowa 1szt. 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2203.38 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 83.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 1685.86 g; suma cukrów prostych: 430.73 g; Błonnik pokarmowy: 298.84 g;		
niedziela 2024-01-28		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kakao 200ml (BIA), Masło extra 12g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Ogórki kiszzone 45g, Sałata 5g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Gruszka 70g,	Kompot owocowy 200ml, Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Sałatka z buraczków 100g, Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Podwieczorek: Sok warzywny 200g (SEL),	Papryka paski mrożona 45g, Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Herbata 200ml, Masło extra 12g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Rukola 5g, Ser fromage 40g, Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2064.72 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 88.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 1706.38 g; suma cukrów prostych: 379.63 g; Błonnik pokarmowy: 298.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-28 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Masło extra 12g (BIA), Kakao 200ml (BIA), Szyunka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł mrożony 45g , Sałata 5g , Ser biały kostka 30g (BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g (BIA), Bitka drobiowa 90g (SEL), Marchew gotowana 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml , Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Cukinia mrożona 45g , Rukola 5g , Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2513.33 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 81.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 2168.95 g; suma cukrów prostych: 941.53 g; Błonnik pokarmowy: 266.01 g;		
niedziela 2024-01-28 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Masło extra 12g (BIA), Kakao 200ml (BIA), Ogórki kiszzone 45g , Chleb ziarnisty 100g (GLU), Sałata 5g , Szyunka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Sałatka z buraczków 100g , Ziemniaki puree 150g (BIA), Bitka drobiowa 90g (SEL),	Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Papryka paski mrożona 45g , Herbata 200ml , Masło extra 12g (BIA), Rukola 5g , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2203.38 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 83.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 1685.86 g; suma cukrów prostych: 430.73 g; Błonnik pokarmowy: 298.84 g;		
niedziela 2024-01-28 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Masło extra 12g (BIA), Kakao 200ml (BIA), Szyunka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł mrożony 45g , Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Sałata 5g , II Śniadanie: Banan 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g (BIA), Bitka drobiowa 90g (SEL), Marchew gotowana 100g ,	Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml , Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Cukinia mrożona 45g , Rukola 5g , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2539.97 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 84.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 2168.22 g; suma cukrów prostych: 940.57 g; Błonnik pokarmowy: 266.01 g;		
niedziela 2024-01-28 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Masło extra 12g (BIA), Kakao 200ml (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Brokuł mrożony 45g , Sałata 5g , Szyunka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Kompot owocowy 200ml , Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew gotowana 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml , Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Papryka paski mrożona 45g , Rukola 5g , Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2543.62 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 84.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 2314.02 g; suma cukrów prostych: 936.07 g; Błonnik pokarmowy: 367.26 g;		
poniedziałek 2024-01-29 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Miód 25g 1szt , II Śniadanie: Kiwi 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL),	Mix sałat 5g , Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica wiśniowa 30g , Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2202.06 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 73.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 1192.88 g; suma cukrów prostych: 98.15 g; Błonnik pokarmowy: 153.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Masło extra 12g (BIA), Pomidor 45g, Herbata 200ml, Chleb ziarnisty 100g (GLU), Szpinak świeży 5g, Ser fromage 40g, II Śniadanie: Kiwi 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml, Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Polędwica wiśniowa 30g, Pasta warzywna 45g (SEL), Masło extra 12g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Herbata 200ml, Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Mix sałat 5g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1731.88 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 71.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 1170.29 g; suma cukrów prostych: 78.92 g; Błonnik pokarmowy: 151.42 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Dynia mrożona 45g, Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt, Szpinak świeży 5g, II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL),	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica wiśniowa 30g, Mix sałat 5g, Pasta warzywna 45g (SEL), Ser fromage 40g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2260.15 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 76.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; suma cukrów prostych: 57.37 g; Błonnik pokarmowy: 16.62 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Masło extra 12g (BIA), Pomidor 45g, Chleb ziarnisty 100g (GLU), Szpinak świeży 5g, Miód 25g 1szt, II Śniadanie: Kiwi 80g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos grecki 100g (SEL),	Masło extra 12g (BIA), Herbata 200ml, Pasta warzywna 45g (SEL), Polędwica wiśniowa 30g, Chleb ziarnisty 100g (GLU), Ser fromage 40g, Mix sałat 5g, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2229.60 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 74.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; suma cukrów prostych: 47.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dynia mrożona 45g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Szpinak świeży 5g, Miód 25g 1szt, II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL),	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica wiśniowa 30g, Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Ser fromage 40g, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2354.18 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 82.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 1067.97 g; suma cukrów prostych: 247.69 g; Błonnik pokarmowy: 193.96 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Sałata z jogurtem 30g (BIA), Miód 25g 1szt, Szpinak świeży 5g, Serek śmietankowy 30g (BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Herbata 200ml, Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Włoszczyzna mrożona 100g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL),	Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Herbata 200ml, Polędwica wiśniowa 30g, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2219.15 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 74.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; suma cukrów prostych: 59.18 g; Błonnik pokarmowy: 18.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-30		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Paprykarz 30g (GLU, RYB, SOJ, SEL), Ogórki zielone 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos meksykański z wieprzowiną 200g (GLU, SEL), Ryż brązowy na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Papryka paski mrożona 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2106.05 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 67.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 2061.44 g; suma cukrów prostych: 861.48 g; Błonnik pokarmowy: 277.59 g;		
wtorek 2024-01-30		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Paprykarz 30g (GLU, RYB, SOJ, SEL), Ogórki zielone 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos meksykański z wieprzowiną 200g (GLU, SEL), Ryż brązowy na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Papryka paski mrożona 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g,
Wartości odżywcze: Energia : 1965.34 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 67.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 2135.60 g; suma cukrów prostych: 837.39 g; Błonnik pokarmowy: 298.07 g;		
wtorek 2024-01-30		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Brokuł mrożony 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa krem z białych warzyw 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos mięsny z jarzynami 200g (GLU, SEL), Ryż brązowy na sypko 150g, Dynia mrożona 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g, Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2045.48 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 66.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 1777.39 g; suma cukrów prostych: 844.75 g; Błonnik pokarmowy: 133.96 g;		
wtorek 2024-01-30		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g (GLU, RYB, SOJ, SEL), Szyunka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos meksykański z wieprzowiną 200g (GLU, SEL), Ryż brązowy na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 1783.56 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 56.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 1861.11 g; suma cukrów prostych: 819.10 g; Błonnik pokarmowy: 155.26 g;		
wtorek 2024-01-30		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g (GLU, RYB, SOJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Rukola 5g, Brokuł mrożony 45g, Szyunka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ryż brązowy na sypko 150g, Sos mięsny z jarzynami 200g (GLU, SEL), Dynia mrożona 100g,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2097.85 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 71.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 2462.53 g; suma cukrów prostych: 1050.67 g; Błonnik pokarmowy: 381.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-30		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka prasowana z indykami 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Paprykarz 30g (GLU, RYB, SOJ, SEL), Ogórki zielone 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ryż brązowy na sypko 150g, Sos mięsny z jarzynami 200g (GLU, SEL), Dynia mrożona 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2092.18 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 71.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 1891.81 g; suma cukrów prostych: 847.09 g; Błonnik pokarmowy: 151.32 g;		
środa 2024-01-31		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiew biała 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet drobiowy pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy jasny 50g (GLU, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1946.09 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 54.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; suma cukrów prostych: 100.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g;		
środa 2024-01-31		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (GLU, SOJ, SEL), Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek typu kiri/deliser 30g, Rzodkiew biała 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Arbuz 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet drobiowy pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy jasny 50g (GLU, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 14g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1638.03 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 52.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 241.66 g; suma cukrów prostych: 40.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g;		
środa 2024-01-31		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Dynia mrożona 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Filet drobiowy pieczony 90g (SEL), Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml, Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL),	Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler konserwowy 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2175.18 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 57.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 371.00 g; suma cukrów prostych: 135.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g;		
środa 2024-01-31		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiew biała 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Filet drobiowy pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy jasny 50g (GLU, BIA, SEL), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1876.28 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 58.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 296.58 g; suma cukrów prostych: 92.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-31		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Dyńia mrożona 45g , Rozszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet drobiowy pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy jasny 50g (GLU, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler konserwowy 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1908.00 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 57.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 782.74 g; suma cukrów prostych: 332.82 g; Błonnik pokarmowy: 105.93 g;		
środa 2024-01-31		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Dyńia mrożona 45g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Rozszponka 5g , II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet drobiowy pieczony 90g (SEL), Sos pieczeniowy jasny 50g (GLU, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 60g (GLU), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2177.51 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 57.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 327.19 g; suma cukrów prostych: 122.57 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g;		