

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z koperkiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka dębowa 30g , Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1886.64 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 55.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 281.70 g; suma cukrów prostych: 54.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g;		
<b>środa 2024-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z koperkiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka dębowa 30g , Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1756.47 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 56.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 233.04 g; suma cukrów prostych: 23.70 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g;		
<b>środa 2024-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka dębowa 30g , Pasta z dyni 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2111.68 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 51.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; suma cukrów prostych: 90.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.25 g;		
<b>środa 2024-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z koperkiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka dębowa 30g , Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1885.18 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 55.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; suma cukrów prostych: 54.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g;		
<b>środa 2024-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet drobiowy pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka dębowa 30g , Pasta z dyni 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2111.68 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 51.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; suma cukrów prostych: 90.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.25 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z koperkiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńka dębowa 30g , Carpaccio z buraka 30g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2150.15 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 56.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; suma cukrów prostych: 87.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g;		
<b>środa 2024-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Herbata 200ml , Masło roślinne 12g , Rzodkiewka 45g , Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Szpinak świeży 5g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z marchewki 100g ,	Szyńka dębowa 30g , Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Miód 25g 1szt , Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1950.54 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 47.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; suma cukrów prostych: 28.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.16 g;		
<b>czwartek 2024-02-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2031.77 kcal; Białko ogółem: 60.99 g; Tłuszcz: 81.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 288.82 g; suma cukrów prostych: 66.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g;		
<b>czwartek 2024-02-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1879.49 kcal; Białko ogółem: 57.01 g; Tłuszcz: 81.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 257.04 g; suma cukrów prostych: 26.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g;		
<b>czwartek 2024-02-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 30g , Cukinia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek jogurtowy 30g , Polędwica wiśniowa 30g , Pasta z brokuła 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1900.38 kcal; Białko ogółem: 49.29 g; Tłuszcz: 75.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 273.04 g; suma cukrów prostych: 77.50 g; Błonnik pokarmowy: 17.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-22</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rospzonka 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1989.94 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 79.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 285.67 g; suma cukrów prostych: 62.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g;		
<b>czwartek 2024-02-22</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 30g, Cukinia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rospzonka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek jogurtowy 30g, Polędwica wiśniowa 30g, Pasta z brokuła 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1900.38 kcal; Białko ogółem: 49.29 g; Tłuszcz: 75.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 273.04 g; suma cukrów prostych: 77.50 g; Błonnik pokarmowy: 17.68 g;		
<b>czwartek 2024-02-22</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rospzonka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1907.40 kcal; Białko ogółem: 60.24 g; Tłuszcz: 77.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 262.24 g; suma cukrów prostych: 66.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g;		
<b>czwartek 2024-02-22</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Masło roślinne 12g, Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Pomidor 45g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Herbata 200ml, Rospzonka 5g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Polędwica wiśniowa 30g, Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Polędwica wiśniowa 30g, Rukola 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1914.01 kcal; Białko ogółem: 55.85 g; Tłuszcz: 70.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g; suma cukrów prostych: 47.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g;		
<b>piątek 2024-02-23</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 80g,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rospzonka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2492.39 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 87.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; suma cukrów prostych: 70.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 80g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1899.77 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 76.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 244.69 g; suma cukrów prostych: 50.81 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g;		
<b>piątek 2024-02-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2485.93 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 80.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; suma cukrów prostych: 74.30 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g;		
<b>piątek 2024-02-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 80g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2450.57 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 85.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; suma cukrów prostych: 66.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g;		
<b>piątek 2024-02-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2485.93 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 80.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; suma cukrów prostych: 74.30 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g;		
<b>piątek 2024-02-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2435.64 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 80.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; suma cukrów prostych: 68.63 g; Błonnik pokarmowy: 15.80 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MCZ Lubin</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2024-02-23</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Szynka konserwowa 30g , Herbata 200ml , Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , Sałata 5g , Ogórki zielone 45g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 80g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ),	Masło roślinne 20g , Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka śledziowa z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2168.13 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 78.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; suma cukrów prostych: 31.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.46 g;		
<b>sobota 2024-02-24</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna na mleku 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1930.02 kcal; Białko ogółem: 56.59 g; Tłuszcz: 88.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 244.32 g; suma cukrów prostych: 37.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.75 g;		
<b>sobota 2024-02-24</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1688.04 kcal; Białko ogółem: 50.07 g; Tłuszcz: 75.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 219.79 g; suma cukrów prostych: 26.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.75 g;		
<b>sobota 2024-02-24</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Cukinia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Pyzy z mięsem 200g , Dymia parowana 100g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna na mleku 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1877.83 kcal; Białko ogółem: 54.98 g; Tłuszcz: 68.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 274.64 g; suma cukrów prostych: 65.12 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g;		
<b>sobota 2024-02-24</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna na mleku 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2081.63 kcal; Białko ogółem: 60.12 g; Tłuszcz: 90.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 277.23 g; suma cukrów prostych: 46.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-24</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b></span>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Cukinia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g , Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna na mleku 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1725.74 kcal; Białko ogółem: 45.05 g; Tłuszcz: 58.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 270.19 g; suma cukrów prostych: 60.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g;		
<b>sobota 2024-02-24</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b></span>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g , Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna na mleku 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2015.48 kcal; Białko ogółem: 59.04 g; Tłuszcz: 85.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 267.64 g; suma cukrów prostych: 55.62 g; Błonnik pokarmowy: 17.49 g;		
<b>sobota 2024-02-24</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b></span>		
Herbata 200ml , Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Masło roślinne 12g , Pomidor 45g , Mix sałat 5g , Ketchup 15g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Herbata 200ml , Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 12g , Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g , Rukola 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna na mleku 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1622.30 kcal; Białko ogółem: 38.64 g; Tłuszcz: 64.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 243.41 g; suma cukrów prostych: 14.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g;		
<b>niedziela 2024-02-25</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszone 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2293.04 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 100.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; suma cukrów prostych: 55.17 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g;		
<b>niedziela 2024-02-25</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b></span>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), <b>Podwieczerek:</b> Sok warzywny 200g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1945.19 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 84.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 208.92 g; suma cukrów prostych: 22.13 g; Błonnik pokarmowy: 18.56 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-25</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szyńka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2741.85 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 99.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 374.73 g; suma cukrów prostych: 130.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.23 g;		
<b>niedziela 2024-02-25</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2212.55 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 97.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 249.20 g; suma cukrów prostych: 43.72 g; Błonnik pokarmowy: 18.98 g;		
<b>niedziela 2024-02-25</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szyńka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2715.13 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 99.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; suma cukrów prostych: 123.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g;		
<b>niedziela 2024-02-25</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2573.60 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 97.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 335.06 g; suma cukrów prostych: 94.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.44 g;		
<b>niedziela 2024-02-25</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Herbata 200ml , Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Masło roślinne 12g , Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Herbata 200ml , Masło roślinne 12g , Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Szyńka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g , Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2048.34 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 80.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 260.06 g; suma cukrów prostych: 56.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-26</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sytko 150g, Surówka z marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Ser żółty półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2191.47 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 70.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; suma cukrów prostych: 52.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-26</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sytko 150g, Surówka z marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Ser żółty półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1662.43 kcal; Białko ogółem: 68.67 g; Tłuszcz: 64.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 220.00 g; suma cukrów prostych: 31.30 g; Błonnik pokarmowy: 19.59 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-26</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sytko 150g, Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Ser fromage 40g, Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2214.24 kcal; Białko ogółem: 77.41 g; Tłuszcz: 70.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; suma cukrów prostych: 47.38 g; Błonnik pokarmowy: 16.44 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-26</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sytko 150g, Surówka z marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Ser żółty półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2149.65 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 68.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 334.34 g; suma cukrów prostych: 48.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-26</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PĄPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sytko 150g, Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Ser żółty półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2215.05 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 70.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; suma cukrów prostych: 56.50 g; Błonnik pokarmowy: 16.13 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z koperkiem 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Ser żółty półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2157.92 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 67.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; suma cukrów prostych: 55.51 g; Błonnik pokarmowy: 15.17 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-26</b>		
<b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Masło roślinne 12g, Herbata 200ml, Pomidor 50g, Pasztet z blachy drobiowy 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 80g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Surówka z marchewki 100g, Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Mix sałat 5g,	Polędwica wiśniowa 30g, Herbata 200ml, Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 12g, Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1771.33 kcal; Białko ogółem: 52.37 g; Tłuszcz: 49.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; suma cukrów prostych: 19.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g;		
<b>wtorek 2024-02-27</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1973.92 kcal; Białko ogółem: 64.38 g; Tłuszcz: 75.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; suma cukrów prostych: 79.87 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g;		
<b>wtorek 2024-02-27</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1778.26 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 71.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 228.93 g; suma cukrów prostych: 49.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.38 g;		
<b>wtorek 2024-02-27</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa krem marchewkowa 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos brokulowy 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Dynia mrożona 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1836.11 kcal; Białko ogółem: 61.20 g; Tłuszcz: 66.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 265.39 g; suma cukrów prostych: 85.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-27</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1973.92 kcal; Białko ogółem: 64.38 g; Tłuszcz: 75.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; suma cukrów prostych: 79.87 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g;		
<b>wtorek 2024-02-27</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos brokułowy 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Dynia mrożona 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1897.66 kcal; Białko ogółem: 63.51 g; Tłuszcz: 65.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 280.56 g; suma cukrów prostych: 84.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.20 g;		
<b>wtorek 2024-02-27</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Herbata 200ml, Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1954.87 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 76.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 266.96 g; suma cukrów prostych: 77.14 g; Błonnik pokarmowy: 14.88 g;		
<b>wtorek 2024-02-27</b>		
<b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 12g, Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos brokułowy 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, Gruszka 100g, Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 12g, Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka konserwowa 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1669.21 kcal; Białko ogółem: 36.45 g; Tłuszcz: 51.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 283.49 g; suma cukrów prostych: 65.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.83 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka coleslaw 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z koperkiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyunka dębowa 30g , Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1956.04 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 76.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 253.76 g; suma cukrów prostych: 49.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g;		
<b>środa 2024-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka coleslaw 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z koperkiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyunka dębowa 30g , Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1887.29 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 81.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 210.69 g; suma cukrów prostych: 18.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g;		
<b>środa 2024-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g , Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyunka dębowa 30g , Pasta z brokuła 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2242.37 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 73.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 325.59 g; suma cukrów prostych: 89.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g;		
<b>środa 2024-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka coleslaw 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z koperkiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyunka dębowa 30g , Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1954.58 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 76.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 253.40 g; suma cukrów prostych: 48.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g;		
<b>środa 2024-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g , Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyunka dębowa 30g , Pasta z brokuła 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2222.37 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 72.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 323.35 g; suma cukrów prostych: 89.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą maną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka coleslaw 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z koperkiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka dębowa 30g , Carpaccio z buraka 30g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1949.89 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 76.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 252.22 g; suma cukrów prostych: 47.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g;		
<b>środa 2024-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Herbata 200ml , Masło roślinne 12g , Rzodkiewka 45g , Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Szpinak świeży 5g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Surówka coleslaw 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Szynka dębowa 30g , Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Miód 25g 1szt , Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2038.46 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 68.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 305.84 g; suma cukrów prostych: 27.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g;		
<b>czwartek 2024-02-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa grysikowa z zieleniną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kottlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1925.04 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz: 68.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 273.83 g; suma cukrów prostych: 63.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g;		
<b>czwartek 2024-02-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kottlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1715.55 kcal; Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz: 63.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 237.46 g; suma cukrów prostych: 23.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g;		
<b>czwartek 2024-02-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 30g , Dynia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek jogurtowy 30g , Polędwica wiśniowa 30g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2048.96 kcal; Białko ogółem: 65.34 g; Tłuszcz: 62.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; suma cukrów prostych: 98.82 g; Błonnik pokarmowy: 19.26 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-29</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g,	Zupa grysikowa z zieleniną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1883.22 kcal; Białko ogółem: 69.50 g; Tłuszcz: 66.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 270.68 g; suma cukrów prostych: 60.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g;		
<b>czwartek 2024-02-29</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 30g, Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa grysikowa z zieleniną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek jogurtowy 30g, Polędwica wiśniowa 30g, Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2063.71 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 62.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; suma cukrów prostych: 100.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.69 g;		
<b>czwartek 2024-02-29</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa grysikowa z zieleniną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1928.08 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 67.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 275.34 g; suma cukrów prostych: 64.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.34 g;		
<b>czwartek 2024-02-29</b> <b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Masło roślinne 12g, Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Pomidor 45g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Herbata 200ml, Roszponka 5g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g,	Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Zupa grysikowa z zieleniną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Polędwica wiśniowa 30g, Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Polędwica wiśniowa 30g, Rukola 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1776.93 kcal; Białko ogółem: 66.70 g; Tłuszcz: 56.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 271.98 g; suma cukrów prostych: 43.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g;		