

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-11</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 drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <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 : 2229.79 kcal; Białko ogółem: 65.06 g; Tłuszcz: 72.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-11</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <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 : 1700.75 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 67.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 236.21 g; suma cukrów prostych: 33.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.92 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-11</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> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g , Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2070.15 kcal; Białko ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 53.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; suma cukrów prostych: 57.62 g; Błonnik pokarmowy: 21.79 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-11</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 drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <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 : 2187.96 kcal; Białko ogółem: 62.62 g; Tłuszcz: 70.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; suma cukrów prostych: 51.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-11</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1949.87 kcal; Białko ogółem: 62.05 g; Tłuszcz: 56.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; suma cukrów prostych: 63.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-11</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, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Poledwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <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 : 2268.21 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 74.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; suma cukrów prostych: 56.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g;		
<b>wtorek 2024-03-12</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> ), Pasta jajeczna z zieleciną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Szyunka konserwowa 30g, Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sytko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2121.80 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 78.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 297.69 g; suma cukrów prostych: 69.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g;		
<b>wtorek 2024-03-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleciną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Szyunka konserwowa 30g, Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sytko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki i selera 100g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1971.78 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 77.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 252.97 g; suma cukrów prostych: 38.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g;		
<b>wtorek 2024-03-12</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> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyunka konserwowa 30g, Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, 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> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Pasta z brokuła 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2050.98 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 75.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 277.31 g; suma cukrów prostych: 71.97 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g;		
<b>wtorek 2024-03-12</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> ), Pasta jajeczna z zieleciną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Szyunka konserwowa 30g, Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sytko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2121.80 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 78.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 297.69 g; suma cukrów prostych: 69.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-12</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> ), Szynka konserwowa 30g, Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Marchew parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g, Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2051.88 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 78.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; suma cukrów prostych: 94.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g;		
<b>wtorek 2024-03-12</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa 30g, Pasta jajeczna z zieleciną 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,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g, Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2096.64 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 81.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 280.13 g; suma cukrów prostych: 70.22 g; Błonnik pokarmowy: 20.27 g;		
<b>środa 2024-03-13</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, Sałata 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> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 50g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2084.15 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 83.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 268.85 g; suma cukrów prostych: 49.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g;		
<b>środa 2024-03-13</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g, Rzodkiewka 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 5g, Carpaccio z buraka 50g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1885.01 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 78.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 219.77 g; suma cukrów prostych: 17.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g;		
<b>środa 2024-03-13</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, Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Sałata 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> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2084.46 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 80.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 272.71 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.31 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-13</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, Sałata 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> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 50g, Mix sałat 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2082.70 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 83.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; suma cukrów prostych: 49.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g;		
<b>środa 2024-03-13</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</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, Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałata 5g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2047.34 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 94.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 236.42 g; suma cukrów prostych: 57.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g;		
<b>środa 2024-03-13</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, Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Sałata 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> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 30g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1999.93 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 74.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 267.53 g; suma cukrów prostych: 50.04 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g;		
<b>czwartek 2024-03-14</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, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 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, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1787.60 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 72.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 231.18 g; suma cukrów prostych: 45.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;		
<b>czwartek 2024-03-14</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 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, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1692.92 kcal; Białko ogółem: 66.67 g; Tłuszcz: 70.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 219.65 g; suma cukrów prostych: 25.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-14</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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, Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa krem z białych warzyw 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</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> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1959.04 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 72.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 273.82 g; suma cukrów prostych: 63.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g;		
<b>czwartek 2024-03-14</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, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g,	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 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, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1745.77 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 70.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 228.03 g; suma cukrów prostych: 42.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;		
<b>czwartek 2024-03-14</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</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, Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa krem z białych warzyw 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1873.63 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 79.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 233.99 g; suma cukrów prostych: 67.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g;		
<b>czwartek 2024-03-14</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, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa krem z białych warzyw 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</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, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1961.65 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 74.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 261.02 g; suma cukrów prostych: 51.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.26 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-15</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 pomidorowa 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> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 45g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2472.30 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 87.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 350.56 g; suma cukrów prostych: 51.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;		
<b>piątek 2024-03-15</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 pomidorowa 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> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 45g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1993.89 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 82.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 2009.56 g; suma cukrów prostych: 1967.29 g; Błonnik pokarmowy: 17.15 g;		
<b>piątek 2024-03-15</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA 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 grysikowa z zieleciną 350g ( <b>GLU, SOJ, 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> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2511.84 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 73.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 388.50 g; suma cukrów prostych: 70.53 g; Błonnik pokarmowy: 19.04 g;		
<b>piątek 2024-03-15</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 pomidorowa 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> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 45g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2430.48 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 84.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; suma cukrów prostych: 48.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;		
<b>piątek 2024-03-15</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 grysikowa z zieleciną 350g ( <b>GLU, SOJ, 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 ,	Zupa krem z marchewki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2641.98 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 75.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 421.89 g; suma cukrów prostych: 114.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-15</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, Salata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>GLU, SOJ, 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> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2461.55 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 73.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; suma cukrów prostych: 64.86 g; Błonnik pokarmowy: 16.54 g;		
<b>sobota 2024-03-16</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, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa jarzynowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, 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 : 2039.86 kcal; Białko ogółem: 59.38 g; Tłuszcz: 90.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 267.75 g; suma cukrów prostych: 46.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g;		
<b>sobota 2024-03-16</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 jarzynowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</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 : 1759.21 kcal; Białko ogółem: 52.48 g; Tłuszcz: 76.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 234.96 g; suma cukrów prostych: 26.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.41 g;		
<b>sobota 2024-03-16</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 jarzynowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Pyzy z mięsem 200g, Dynia 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 : 1949.01 kcal; Białko ogółem: 57.39 g; Tłuszcz: 69.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; suma cukrów prostych: 65.76 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g;		
<b>sobota 2024-03-16</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 jarzynowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, 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 : 2152.81 kcal; Białko ogółem: 62.53 g; Tłuszcz: 90.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; suma cukrów prostych: 46.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-16</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</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 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 jarzynowa z ryżem (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g , Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna na mleku 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1693.40 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 64.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 247.97 g; suma cukrów prostych: 69.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g;		
<b>sobota 2024-03-16</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
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 jarzynowa z ryżem (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, 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 : 2082.28 kcal; Białko ogółem: 61.37 g; Tłuszcz: 86.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; suma cukrów prostych: 56.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.00 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
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 kiszane 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Rosół z makaronem i zieloną 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 : 2293.13 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 100.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; suma cukrów prostych: 55.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.15 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW</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 kiszane 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Rosół z makaronem i zieloną 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 : 1945.28 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 84.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 208.92 g; suma cukrów prostych: 22.13 g; Błonnik pokarmowy: 18.61 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA 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 , Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Rosół z makaronem i zieloną 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> ), Szynka bartnika drobiowa 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 : 2729.61 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 99.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; suma cukrów prostych: 124.00 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-17</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 , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 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 : 2212.64 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 97.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 249.20 g; suma cukrów prostych: 43.73 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</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> ), Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 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> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z selera wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2532.69 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 100.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; suma cukrów prostych: 126.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</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 , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 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> ), 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 : 2547.86 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 97.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; suma cukrów prostych: 87.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-18</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 , Sałata 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> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Galaretki drobiowa 100g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ser żółty półtłusty 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 : 2298.83 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 74.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; suma cukrów prostych: 56.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-18</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 , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Galaretki drobiowa 100g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ser żółty półtłusty 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 : 1769.79 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 68.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 223.83 g; suma cukrów prostych: 35.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.83 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-18</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> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 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> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Serek jogurtowy 30g, Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2200.97 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 71.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; suma cukrów prostych: 59.62 g; Błonnik pokarmowy: 19.64 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-18</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> ), Paszтет z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Galaretka drobiowa 100g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ser żółty półtłusty 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 : 2257.00 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 72.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-18</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 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> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2077.46 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 73.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; suma cukrów prostych: 65.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-18</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> ), Paszтет z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 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> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretka drobiowa 100g ( <b>GLU, SOJ, SEL</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 : 2377.52 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 79.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; suma cukrów prostych: 65.42 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g;		
<b>wtorek 2024-03-19</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> ), Szyunka 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,	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> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2226.67 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 89.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; suma cukrów prostych: 48.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-19</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 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>Podwieczerek:</b> Surówka z marchewki 100g,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2045.96 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 84.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 272.34 g; suma cukrów prostych: 45.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g;		
<b>wtorek 2024-03-19</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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> ), Szynka 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 ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku z soczewicą 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> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Pasta z brokuła 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2194.04 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 85.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; suma cukrów prostych: 48.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g;		
<b>wtorek 2024-03-19</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> ), Szynka 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,	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> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2226.67 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 89.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; suma cukrów prostych: 48.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g;		
<b>wtorek 2024-03-19</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> ), Szynka 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 ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku z soczewicą 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2039.33 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 87.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 265.36 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-20</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 sopočka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Cukinia parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1916.61 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 87.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 214.56 g; suma cukrów prostych: 56.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.95 g;		
<b>środa 2024-03-20</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 sopočka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Rzodkiewka 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</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 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 30g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2236.41 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 68.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; suma cukrów prostych: 88.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g;		