

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA, SEL, GOR), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa krem marchewkowa 350g (GLU, SOJ, SEL), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g (GLU, BIA, SEL), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1927.81 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 83.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 219.76 g; suma cukrów prostych: 64.06 g; Błonnik pokarmowy: 18.04 g;		
piątek 2024-03-22		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy 50g (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Sałatka makaronowa z majonezem 45g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2327.08 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 73.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; suma cukrów prostych: 49.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 g;		
piątek 2024-03-22		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy 50g (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Sałatka makaronowa z majonezem 45g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1907.16 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 73.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 234.01 g; suma cukrów prostych: 48.92 g; Błonnik pokarmowy: 17.60 g;		
piątek 2024-03-22		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy 50g (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2397.97 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 63.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; suma cukrów prostych: 71.80 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g;		
piątek 2024-03-22		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy 50g (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Sałatka makaronowa z majonezem 45g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2285.25 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 71.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; suma cukrów prostych: 45.60 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-22		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Seler parowany 45g (SEL), Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 80g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy 50g (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem z marchewki wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2528.10 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 65.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 422.83 g; suma cukrów prostych: 116.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g;		
piątek 2024-03-22		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórk zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy 50g (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2385.99 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 65.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 383.81 g; suma cukrów prostych: 68.29 g; Błonnik pokarmowy: 18.46 g;		
sobota 2024-03-23		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kasza manna na mleku 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2095.81 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 100.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 242.87 g; suma cukrów prostych: 46.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.99 g;		
sobota 2024-03-23		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Pomarańcza 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1804.18 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 85.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 210.04 g; suma cukrów prostych: 27.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.86 g;		
sobota 2024-03-23		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g, Cukinia parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kasza manna na mleku 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2023.28 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 81.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; suma cukrów prostych: 65.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-23		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 150g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kasza manna na mleku 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2208.76 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 101.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 267.53 g; suma cukrów prostych: 47.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g;		
sobota 2024-03-23		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g, Cukinia parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Szpinak na ciepło 45g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, Posiłek nocny: Kasza manna na mleku 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1736.04 kcal; Białko ogółem: 65.57 g; Tłuszcz: 74.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 219.81 g; suma cukrów prostych: 68.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.86 g;		
sobota 2024-03-23		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kasza manna na mleku 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2161.29 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 98.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 257.35 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 18.18 g;		
niedziela 2024-03-24		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszane 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt,
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2024-03-24		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszane 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-24 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2727.99 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 99.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; suma cukrów prostych: 123.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g;		
niedziela 2024-03-24 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2024-03-24 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z selera wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2531.96 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 100.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; suma cukrów prostych: 126.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g;		
niedziela 2024-03-24 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2024-03-25 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kiwi 70g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Ser żółty półtusty 20g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2369.36 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 77.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g; suma cukrów prostych: 55.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-25		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml II Śniadanie: Kiwi 70g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Galaretkę drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Ser żółty półtusty 20g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1840.32 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 72.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 232.58 g; suma cukrów prostych: 34.61 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g;		
poniedziałek 2024-03-25		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica wiśniowa 30g, Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2255.21 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 72.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; suma cukrów prostych: 58.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.09 g;		
poniedziałek 2024-03-25		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Kiwi 70g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Galaretkę drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Ser żółty półtusty 20g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2327.53 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 75.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; suma cukrów prostych: 52.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g;		
poniedziałek 2024-03-25		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2131.69 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 74.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; suma cukrów prostych: 64.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g;		
poniedziałek 2024-03-25		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser żółty półtusty 20g (BIA), Galaretkę drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2470.07 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 83.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; suma cukrów prostych: 66.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-26		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa minestrone z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Pierogi leniwe z bułką tartą 220g (GLU, JAJ, BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2013.26 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 73.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 267.24 g; suma cukrów prostych: 60.70 g; Błonnik pokarmowy: 18.91 g;		
wtorek 2024-03-26		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa minestrone z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Pierogi leniwe z bułką tartą 220g (GLU, JAJ, BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g,
Wartości odżywcze: Energia : 1874.40 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 72.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 225.11 g; suma cukrów prostych: 55.35 g; Błonnik pokarmowy: 18.34 g;		
wtorek 2024-03-26		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Seler parowany 45g (SEL), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa minestrone z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Pierogi leniwe z bułką tartą 220g (GLU, JAJ, BIA), Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g, Pasta z brokuła 45g (SEL), Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2331.12 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 73.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; suma cukrów prostych: 98.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;		
wtorek 2024-03-26		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa minestrone z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Pierogi leniwe z bułką tartą 220g (GLU, JAJ, BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2013.26 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 73.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 267.24 g; suma cukrów prostych: 60.70 g; Błonnik pokarmowy: 18.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-26		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Seler parowany 45g (SEL), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa minestrone z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Pierogi leniwe z bułką tartą 220g (GLU, JAJ, BIA), Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2176.41 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 75.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 298.29 g; suma cukrów prostych: 102.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.49 g;		
wtorek 2024-03-26		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Herbata 200ml, Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Pierogi leniwe z bułką tartą 220g (GLU, JAJ, BIA), Marchew gotowana 100g,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2367.69 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 78.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; suma cukrów prostych: 95.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.27 g;		
środa 2024-03-27		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Szyńka wieprzowa pieczona 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sytko 150g (GLU), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2185.38 kcal; Białko ogółem: 76.90 g; Tłuszcz: 81.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; suma cukrów prostych: 95.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g;		
środa 2024-03-27		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (GLU, SOJ, SEL), Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek typu kiri/deliser 30g (BIA), Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Gruszka 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Szyńka wieprzowa pieczona 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sytko 150g (GLU), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 14g (BIA), Twarożek 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1962.11 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 86.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 228.23 g; suma cukrów prostych: 35.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-27		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Cukinia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Szyńka wieprzowa pieczona 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sytko 150g (GLU), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler konserwowy 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2028.72 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 73.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 282.60 g; suma cukrów prostych: 93.73 g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g;		
środa 2024-03-27		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Szyńka wieprzowa pieczona 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), Kasza jęczmienna na sytko 150g (GLU), Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2095.02 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 80.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; suma cukrów prostych: 94.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g;		
środa 2024-03-27		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Cukinia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Szyńka wieprzowa pieczona 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sytko 150g (GLU), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2010.80 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 80.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 265.87 g; suma cukrów prostych: 101.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g;		
środa 2024-03-27		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Szyńka wieprzowa pieczona 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sytko 150g (GLU), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 60g (GLU), Twarożek 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2028.15 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 73.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 282.88 g; suma cukrów prostych: 94.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.36 g;		
czwartek 2024-03-28		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g (RYB, SOJ, SEL), Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mandarynka świeża 70g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Kapusta czerwona na ciepło 100g (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1889.30 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 72.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 250.51 g; suma cukrów prostych: 46.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g (RYB, SOJ, SEL), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Mandarynka świeża 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczerek: Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1794.62 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 70.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 238.98 g; suma cukrów prostych: 26.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g;		
czwartek 2024-03-28		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 30g , Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet wieprzowy 90g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA),	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek jogurtowy 30g (BIA), Polędwica wiśniowa 30g , Pasta z brokuła 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1820.42 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz: 61.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 261.07 g; suma cukrów prostych: 61.40 g; Błonnik pokarmowy: 16.96 g;		
czwartek 2024-03-28		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g (RYB, SOJ, SEL), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Mandarynka świeża 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1847.47 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 70.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 247.36 g; suma cukrów prostych: 43.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g;		
czwartek 2024-03-28		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 30g , Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet wieprzowy 90g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1733.93 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 68.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 220.96 g; suma cukrów prostych: 65.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA, SEL), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Szpinak na ciepło 100g (GLU, BIA), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1904.42 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 72.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 246.93 g; suma cukrów prostych: 49.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.36 g;		
piątek 2024-03-29		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 80g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2517.23 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 79.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; suma cukrów prostych: 66.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g;		
piątek 2024-03-29		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłka świeże 80g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny w panierce 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g,
Wartości odżywcze: Energia : 2038.81 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 75.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 264.08 g; suma cukrów prostych: 66.28 g; Błonnik pokarmowy: 19.83 g;		
piątek 2024-03-29		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Seler parowany 45g (SEL), Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 80g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2509.23 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 73.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 387.83 g; suma cukrów prostych: 70.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.09 g;		
piątek 2024-03-29		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłka świeże 80g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2475.40 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 77.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 379.48 g; suma cukrów prostych: 62.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-29		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Seler parowany 45g (SEL), Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 80g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z marchewki wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2640.44 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 75.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 421.49 g; suma cukrów prostych: 114.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g;		
piątek 2024-03-29		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny w panierce 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g, Herbata 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2459.66 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 73.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; suma cukrów prostych: 64.70 g; Błonnik pokarmowy: 16.62 g;		
sobota 2024-03-30		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek jogurtowy 30g (BIA), Powidła śliwkowe 25g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ryż biały na sypko 150g, Sos pieczarkowy 100g (GLU, BIA), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kasza manna na mleku 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1808.57 kcal; Białko ogółem: 54.83 g; Tłuszcz: 64.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 1111.51 g; suma cukrów prostych: 923.69 g; Błonnik pokarmowy: 38.13 g;		
sobota 2024-03-30		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek jogurtowy 30g (BIA), Powidła śliwkowe 25g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ryż biały na sypko 150g, Sos pieczarkowy 100g (GLU, BIA), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1516.94 kcal; Białko ogółem: 47.25 g; Tłuszcz: 50.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 1078.69 g; suma cukrów prostych: 904.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.00 g;		
sobota 2024-03-30		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek jogurtowy 30g (BIA), Powidła śliwkowe 25g, Cukinia parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ryż biały na sypko 150g, Sos pietruszkowy 100g (GLU, BIA), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g, Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kasza manna na mleku 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1848.87 kcal; Białko ogółem: 62.15 g; Tłuszcz: 56.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Błonnik pokarmowy: 17.50 g;		

