

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-01</b> <span style="float:right"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Pasztet z żurawiną 30g , Twarożek 30g ( <i>BIA, SEL</i> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Makowiec 50g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Schab pieczony 70g ( <i>SEL</i> ), Sos pieczeniowy z suszonymi śliwkami 50g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Polędwica wiśniowa 30g , Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2249.46 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 97.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 258.18 g; suma cukrów prostych: 33.88 g; Błonnik pokarmowy: 16.74 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-01</b> <span style="float:right"><b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b></span>		
Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Pasztet z żurawiną 30g , Twarożek 30g ( <i>BIA, SEL</i> ), Serek śmietankowy 30g ( <i>BIA</i> ), Pomidor 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Makowiec 50g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Schab pieczony 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Sałatka z buraczków 100g , Sos pieczeniowy z suszonymi śliwkami 50g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 1szt ( <i>SEL</i> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Polędwica wiśniowa 30g , Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2025.17 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 102.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 186.18 g; suma cukrów prostych: 29.37 g; Błonnik pokarmowy: 17.52 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-01</b> <span style="float:right"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b></span>		
Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Serek śmietankowy 30g ( <i>BIA</i> ), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), Twarożek 30g ( <i>BIA, SEL</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Babka 50g ( <i>GLU, JAJ, BIA</i> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Schab pieczony 90g ( <i>SEL</i> ), Sos pieczeniowy z suszonymi śliwkami 50g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Polędwica wiśniowa 30g , Powidła śliwkowe 25g , Serek jogurtowy 30g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2700.67 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 97.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 3357.14 g; suma cukrów prostych: 1947.71 g; Błonnik pokarmowy: 53.48 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-01</b> <span style="float:right"><b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b></span>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <i>GLU, BIA</i> ), Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Pasztet z żurawiną 30g , Twarożek 30g ( <i>BIA, SEL</i> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Makowiec 50g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Schab pieczony 90g ( <i>SEL</i> ), Sos pieczeniowy z suszonymi śliwkami 50g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Polędwica wiśniowa 30g , Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2549.73 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 105.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; suma cukrów prostych: 53.83 g; Błonnik pokarmowy: 18.63 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-01</b> <span style="float:right"><b>Dieta: MCZ DIETA PAPPKOWATA</b></span>		
Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Twarożek 30g ( <i>BIA, SEL</i> ), Serek śmietankowy 30g ( <i>BIA</i> ), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Babka 50g ( <i>GLU, JAJ, BIA</i> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Schab pieczony 90g ( <i>SEL</i> ), Sos pieczeniowy z suszonymi śliwkami 50g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</i> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2457.95 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 91.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 3310.17 g; suma cukrów prostych: 1945.13 g; Błonnik pokarmowy: 55.29 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Rospzonka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Makowiec 50g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix салат 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2509.94 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 94.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; suma cukrów prostych: 75.71 g; Błonnik pokarmowy: 16.26 g;		
<b>wtorek 2024-04-02</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> ), 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 , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 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 : 1959.03 kcal; Białko ogółem: 65.49 g; Tłuszcz: 52.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; suma cukrów prostych: 57.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;		
<b>wtorek 2024-04-02</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 , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 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 : 1807.69 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 51.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 277.70 g; suma cukrów prostych: 50.53 g; Błonnik pokarmowy: 19.53 g;		
<b>wtorek 2024-04-02</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> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</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 : 2007.22 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 53.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.88 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-02</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> ), 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, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), 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> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1959.03 kcal; Białko ogółem: 65.49 g; Tłuszcz: 52.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; suma cukrów prostych: 57.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;		
<b>wtorek 2024-04-02</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> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</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 : 1852.51 kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 55.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; suma cukrów prostych: 65.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.76 g;		
<b>wtorek 2024-04-02</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</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, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2003.98 kcal; Białko ogółem: 68.43 g; Tłuszcz: 52.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; suma cukrów prostych: 61.04 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g;		
<b>środa 2024-04-03</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, Rzodkiew biała 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kotlet drobiowy po pożarsku 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i selera 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 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1869.65 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 58.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; suma cukrów prostych: 51.26 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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 ( <b>BIA</b> ), Rzodkiew biała 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kotleciki drobiowe po pożarsku 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i selera 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</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> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1793.63 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 64.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 233.23 g; suma cukrów prostych: 22.50 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g;		
<b>środa 2024-04-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kotleciki drobiowe po pożarsku 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2243.10 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 64.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; suma cukrów prostych: 91.08 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g;		
<b>środa 2024-04-03</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, Cukinia parowana 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kotleciki drobiowe po pożarsku 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i selera 100g ( <b>SEL</b> ), 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 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1869.65 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 58.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; suma cukrów prostych: 51.26 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g;		
<b>środa 2024-04-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt, Cukinia parowana 45g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Szpinak świeży 5g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kotleciki drobiowe po pożarsku 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2123.39 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 70.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; suma cukrów prostych: 98.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g;		
<b>środa 2024-04-03</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 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kotleciki drobiowe po pożarsku 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, 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 : 2160.60 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 59.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; suma cukrów prostych: 89.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-04</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> ), Szyunka 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,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1788.13 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 71.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 236.77 g; suma cukrów prostych: 37.91 g; Błonnik pokarmowy: 20.76 g;		
<b>czwartek 2024-04-04</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 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, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1760.35 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz: 65.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 249.60 g; suma cukrów prostych: 19.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g;		
<b>czwartek 2024-04-04</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> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 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> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1846.76 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz: 73.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 246.64 g; suma cukrów prostych: 52.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g;		
<b>czwartek 2024-04-04</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> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1746.31 kcal; Białko ogółem: 67.14 g; Tłuszcz: 69.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 233.62 g; suma cukrów prostych: 34.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.76 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-04</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> ), Powidła śliwkowe 25g, Szynka złociста 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 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> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z selera wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2013.03 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 73.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g; suma cukrów prostych: 58.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g;		
<b>czwartek 2024-04-04</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szynka złociста 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 ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 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, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1712.91 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 62.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 235.90 g; suma cukrów prostych: 38.79 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g;		
<b>piątek 2024-04-05</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 70g,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlec rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 250ml,	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 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2354.17 kcal; Białko ogółem: 77.82 g; Tłuszcz: 72.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 366.87 g; suma cukrów prostych: 66.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g;		
<b>piątek 2024-04-05</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlec rybny 90g ( <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 150g 1szt,	Chleb ziarnisty 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> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2044.41 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 72.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 2047.55 g; suma cukrów prostych: 1981.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g;		
<b>piątek 2024-04-05</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 70g,	Zupa jarzynowa z ryżem (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g, 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> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2316.89 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 63.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; suma cukrów prostych: 69.76 g; Błonnik pokarmowy: 19.13 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-05</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 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 70g,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 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> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2308.86 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 70.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; suma cukrów prostych: 62.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g;		
<b>piątek 2024-04-05</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</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 70g,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g, 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> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2349.17 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 66.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; suma cukrów prostych: 69.49 g; Błonnik pokarmowy: 18.53 g;		
<b>piątek 2024-04-05</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z ryżem (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g, 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> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2397.44 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 69.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 377.79 g; suma cukrów prostych: 67.93 g; Błonnik pokarmowy: 17.91 g;		
<b>sobota 2024-04-06</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 ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowo-waniliowy 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2192.42 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 89.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; suma cukrów prostych: 76.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.48 g;		
<b>sobota 2024-04-06</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW</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, Herbata 200ml, Mix sałat 5g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowo-waniliowy 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g,	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 : 1909.88 kcal; Białko ogółem: 55.32 g; Tłuszcz: 81.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 261.39 g; suma cukrów prostych: 49.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-06</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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 100g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowo-waniliowy 100g ( <b>BIA</b> ), Mus owocowy 100g, 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 : 2183.80 kcal; Białko ogółem: 64.30 g; Tłuszcz: 73.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 2886.82 g; suma cukrów prostych: 2567.21 g; Błonnik pokarmowy: 88.54 g;		
<b>sobota 2024-04-06</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, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 5g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowo-waniliowy 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,	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> Kasza manna na mleku 125g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2192.42 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 89.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; suma cukrów prostych: 76.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.48 g;		
<b>sobota 2024-04-06</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</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 100g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowo-waniliowy 100g ( <b>BIA</b> ), Mus owocowy 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna na mleku 125g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2184.17 kcal; Białko ogółem: 64.30 g; Tłuszcz: 73.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 2886.90 g; suma cukrów prostych: 2567.31 g; Błonnik pokarmowy: 88.54 g;		
<b>sobota 2024-04-06</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, Cukinia parowana 100g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowo-waniliowy 100g ( <b>BIA</b> ), Mus owocowy 100g, 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> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna na mleku 125g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2366.64 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 94.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.09 g; Węglowodany ogółem: 2877.46 g; suma cukrów prostych: 2555.87 g; Błonnik pokarmowy: 88.71 g;		
<b>niedziela 2024-04-07</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, Rukola 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), 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, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2295.83 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 100.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 260.25 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</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 , Rukola 5g , Herbata 200ml <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , <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 , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1947.98 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 84.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 208.57 g; suma cukrów prostych: 22.05 g; Błonnik pokarmowy: 18.55 g;		
<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 45g , Rukola 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2592.09 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 99.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; suma cukrów prostych: 91.03 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g;		
<b>niedziela 2024-04-07</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 , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	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 , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2215.34 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 97.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 248.84 g; suma cukrów prostych: 43.65 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g;		
<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</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 mrożony 45g , Rukola 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2730.69 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 100.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 368.22 g; suma cukrów prostych: 123.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g;		
<b>niedziela 2024-04-07</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> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g , Rukola 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2604.56 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 101.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; suma cukrów prostych: 87.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-08</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 selerowa z ryżem 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> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</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 : 2233.24 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 73.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; suma cukrów prostych: 47.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-08</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 selerowa z ryżem 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> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1716.80 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 67.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 216.74 g; suma cukrów prostych: 30.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-08</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 , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa selerowa z ryżem 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 ( <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 : 2316.17 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 79.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; suma cukrów prostych: 59.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.76 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-08</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 selerowa z ryżem 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> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</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 : 2191.41 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 71.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; suma cukrów prostych: 44.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-08</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 , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa selerowa z ryżem 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 : 2107.88 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 73.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 299.85 g; suma cukrów prostych: 65.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-08</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 selerowa z ryżem 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 półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</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 : 2310.31 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 79.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; suma cukrów prostych: 56.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.19 g;		
<b>wtorek 2024-04-09</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, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 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 : 2291.92 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 105.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; suma cukrów prostych: 55.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g;		
<b>wtorek 2024-04-09</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 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, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Surówka wielowarzywna 100g,	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 : 2153.05 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 104.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 225.05 g; suma cukrów prostych: 50.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g;		
<b>wtorek 2024-04-09</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> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Brokuł parowany 100g, 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> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2242.88 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 81.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 309.86 g; suma cukrów prostych: 72.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-09</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, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 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> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2291.92 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 105.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; suma cukrów prostych: 55.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g;		
<b>wtorek 2024-04-09</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> ), Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Brokuł parowany 100g, 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 : 2072.38 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 81.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 268.51 g; suma cukrów prostych: 76.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g;		
<b>wtorek 2024-04-09</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Brokuł parowany 100g, 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> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2239.64 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 81.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; suma cukrów prostych: 71.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g;		
<b>środa 2024-04-10</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,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Surówka z marchewki 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 : 1929.47 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 75.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 246.57 g; suma cukrów prostych: 49.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-10</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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 ( <b>BIA</b> ), Rzodkiewka 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Surówka z marchewki 100g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczerek:</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 : 1815.11 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 79.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 198.57 g; suma cukrów prostych: 18.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.88 g;		
<b>środa 2024-04-10</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Dynia parowana 100g, 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 : 1940.42 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 81.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 234.98 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; Błonnik pokarmowy: 16.99 g;		
<b>środa 2024-04-10</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,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Surówka z marchewki 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 : 1928.01 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 75.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 246.21 g; suma cukrów prostych: 49.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g;		
<b>środa 2024-04-10</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy 25g 1szt, Cukinia parowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałata 5g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Surówka z marchewki 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 : 1891.85 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 87.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 213.94 g; suma cukrów prostych: 58.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g;		
<b>środa 2024-04-10</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, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos śmietanowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Dynia parowana 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 : 1926.32 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 75.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 243.81 g; suma cukrów prostych: 48.04 g; Błonnik pokarmowy: 18.94 g;		

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny