

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 : 2160.36 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 103.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 237.70 g; suma cukrów prostych: 49.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g;		
wtorek 2025-03-11Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 : 2027.16 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 104.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 193.24 g; suma cukrów prostych: 44.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g;		
wtorek 2025-03-11Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2091.47 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 79.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 282.58 g; suma cukrów prostych: 85.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g;		
wtorek 2025-03-11Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 : 2160.36 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 103.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 237.70 g; suma cukrów prostych: 49.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1879.98 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 75.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 241.04 g; suma cukrów prostych: 68.32 g; Błonnik pokarmowy: 20.24 g;		
wtorek 2025-03-11		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), 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 : 2054.52 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 74.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 282.90 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g;		
środa 2025-03-12		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (BIA, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix салат 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2338.34 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 84.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; suma cukrów prostych: 82.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g;		
środa 2025-03-12		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Serek jogurtowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (BIA, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 14g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix салат 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2050.00 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 85.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 244.55 g; suma cukrów prostych: 29.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (BIA, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2263.36 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 78.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 319.13 g; suma cukrów prostych: 84.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g;		
środa 2025-03-12		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (BIA, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2247.98 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 83.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; suma cukrów prostych: 82.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g;		
środa 2025-03-12		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (BIA, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2426.97 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 87.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; suma cukrów prostych: 94.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g;		
środa 2025-03-12		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (BIA, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2254.39 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 77.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; suma cukrów prostych: 85.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa z fasolką szparagową 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Naleśniki z serem 300g 300g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wieśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2026.96 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 71.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Błonnik pokarmowy: 17.88 g;		
czwartek 2025-03-13 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa z fasolką szparagową 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Naleśniki z serem 300g 300g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wieśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1930.33 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 62.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 277.06 g; suma cukrów prostych: 46.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g;		
czwartek 2025-03-13 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa krem z białych warzyw 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Naleśniki z serem 300g 300g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Przecier owocowy 100g 1szt , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica wieśniowa 30g , Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2249.49 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 81.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; suma cukrów prostych: 100.32 g; Błonnik pokarmowy: 17.54 g;		
czwartek 2025-03-13 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa z fasolką szparagową 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Naleśniki z serem 300g 300g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wieśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1985.14 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 69.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; suma cukrów prostych: 67.72 g; Błonnik pokarmowy: 17.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Powidła śliwkowe 25g , Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa krem z białych warzyw 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Naleśniki z serem 300g 300g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Przecier owocowy 100g 1szt , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2442.06 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 82.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; suma cukrów prostych: 109.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g;		
czwartek 2025-03-13 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa z fasolką szparagową 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Naleśniki z serem 300g 300g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Przecier owocowy 100g 1szt , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2094.98 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 70.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 279.74 g; suma cukrów prostych: 69.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.14 g;		
piątek 2025-03-14 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasta z tuńczyka 30g (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 : 1988.20 kcal; Białko ogółem: 71.00 g; Tłuszcz: 64.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 299.40 g; suma cukrów prostych: 55.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g;		
piątek 2025-03-14 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1750.26 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 67.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 209.73 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.87 g;		
piątek 2025-03-14 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2006.65 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 57.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; suma cukrów prostych: 65.27 g; Błonnik pokarmowy: 19.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁŁ.		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix салат 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasta z tuńczyka 30g (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 : 1946.37 kcal; Białko ogółem: 68.55 g; Tłuszcz: 61.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 296.25 g; suma cukrów prostych: 51.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g;		
piątek 2025-03-14		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Mix салат 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2006.65 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 57.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; suma cukrów prostych: 65.27 g; Błonnik pokarmowy: 19.15 g;		
piątek 2025-03-14		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix салат 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Pasta z tuńczyka 30g (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 : 2024.20 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 60.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; suma cukrów prostych: 63.60 g; Błonnik pokarmowy: 17.53 g;		
sobota 2025-03-15		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy na sypko 150g , Sos jarzynowy z kurczakiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2049.86 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 81.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 277.63 g; suma cukrów prostych: 45.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g;		
sobota 2025-03-15		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Herbata 200ml , Szpinak świeży 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy na sypko 150g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1710.53 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz: 72.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 219.31 g; suma cukrów prostych: 25.91 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1802.61 kcal; Białko ogółem: 62.05 g; Tłuszcz: 55.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; suma cukrów prostych: 75.08 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g;		
sobota 2025-03-15		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Marchew parowana w plastrach 45g, Kakao 200ml (BIA), Szpinak świeży 5g, II Śniadanie: Gruszka 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy na sypko 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2049.86 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 81.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 277.63 g; suma cukrów prostych: 45.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g;		
sobota 2025-03-15		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy na sypko 150g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1820.08 kcal; Białko ogółem: 62.91 g; Tłuszcz: 56.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 284.84 g; suma cukrów prostych: 75.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g;		
sobota 2025-03-15		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Marchew parowana w plastrach 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy na sypko 150g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2050.67 kcal; Białko ogółem: 75.63 g; Tłuszcz: 77.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 279.45 g; suma cukrów prostych: 46.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g;		
niedziela 2025-03-16		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretką owocowa 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2221.68 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 82.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 273.17 g; suma cukrów prostych: 52.32 g; Błonnik pokarmowy: 20.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszane 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1899.13 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 68.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 220.78 g; suma cukrów prostych: 23.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g;		
niedziela 2025-03-16		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy na parze 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka barńnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2154.15 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 69.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; suma cukrów prostych: 125.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g;		
niedziela 2025-03-16		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszane 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2141.19 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 80.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 261.77 g; suma cukrów prostych: 40.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g;		
niedziela 2025-03-16		
Dieta: MCZ DIETA PAKKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka barńnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2337.64 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 84.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; suma cukrów prostych: 124.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszone 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2218.28 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 85.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 260.23 g; suma cukrów prostych: 90.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.73 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2353.47 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 80.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; suma cukrów prostych: 68.09 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1861.37 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 75.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 220.32 g; suma cukrów prostych: 51.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.83 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), 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 ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Połędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2276.66 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 78.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; suma cukrów prostych: 58.34 g; Błonnik pokarmowy: 18.12 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2311.64 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 78.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; suma cukrów prostych: 64.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Salata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2082.76 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 73.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; suma cukrów prostych: 64.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g;		
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Salata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Galaretk drobiowa 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix salat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2430.87 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 85.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; suma cukrów prostych: 69.89 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g;		
wtorek 2025-03-18 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 : 1943.39 kcal; Białko ogółem: 65.23 g; Tłuszcz: 50.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.17 g;		
wtorek 2025-03-18 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Herbata 200ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 : 1800.71 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 51.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 276.36 g; suma cukrów prostych: 44.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2004.13 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 55.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; suma cukrów prostych: 76.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g;		
wtorek 2025-03-18		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 : 1943.39 kcal; Białko ogółem: 65.23 g; Tłuszcz: 50.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.17 g;		
wtorek 2025-03-18		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1808.43 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 52.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; suma cukrów prostych: 59.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.28 g;		
wtorek 2025-03-18		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), 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 : 1967.19 kcal; Białko ogółem: 65.78 g; Tłuszcz: 50.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 326.77 g; suma cukrów prostych: 54.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa chrzanowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka z szynki wieprzowej 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2141.58 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 78.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; suma cukrów prostych: 82.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g;		
środa 2025-03-19 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Serek jogurtowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa chrzanowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka z szynki wieprzowej 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 14g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka 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 : 1853.23 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 78.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 219.11 g; suma cukrów prostych: 29.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g;		
środa 2025-03-19 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Brokuł parowany 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa krem z białych warzyw 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka z szynki wieprzowej 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2146.00 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 78.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; suma cukrów prostych: 84.69 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g;		
środa 2025-03-19 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g,	Zupa chrzanowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka z szynki wieprzowej 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2051.22 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 77.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; suma cukrów prostych: 81.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa krem z białych warzyw 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka z szynki wieprzowej 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2309.61 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 88.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; suma cukrów prostych: 94.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g;		
środa 2025-03-19		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa krem z białych warzyw 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka z szynki wieprzowej 90g (SEL), Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2137.04 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 78.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; suma cukrów prostych: 85.67 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa minestrone z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1862.43 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 77.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 231.78 g; suma cukrów prostych: 49.26 g; Błonnik pokarmowy: 18.62 g;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1785.64 kcal; Białko ogółem: 68.38 g; Tłuszcz: 68.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 246.18 g; suma cukrów prostych: 25.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica wieśniowa 30g , Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1957.45 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 83.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 245.52 g; suma cukrów prostych: 81.96 g; Błonnik pokarmowy: 19.36 g;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa minestrone z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wieśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1820.61 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 75.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 228.63 g; suma cukrów prostych: 45.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.62 g;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Powidła śliwkowe 25g , Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2150.02 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 83.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 283.19 g; suma cukrów prostych: 90.70 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wieśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1825.44 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 71.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 232.53 g; suma cukrów prostych: 52.53 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g;		