

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Jabłko pieczone 70g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 90g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1638.43 kcal; Białko ogółem: 55.03 g; Tłuszcz: 55.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 246.93 g; suma cukrów prostych: 49.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.98 g;		
<b>piątek 2026-05-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Jabłko pieczone 70g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1968.65 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 80.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 241.77 g; suma cukrów prostych: 73.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.08 g;		
<b>piątek 2026-05-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Jabłka świeże 70g , Herbata 200ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 90g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1434.61 kcal; Białko ogółem: 45.25 g; Tłuszcz: 56.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 202.21 g; suma cukrów prostych: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 17.02 g;		
<b>piątek 2026-05-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Jabłka świeże 70g , Herbata 200ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 90g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1380.61 kcal; Białko ogółem: 41.38 g; Tłuszcz: 54.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 196.63 g; suma cukrów prostych: 22.44 g; Błonnik pokarmowy: 17.02 g;		
<b>piątek 2026-05-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Jabłko pieczone 70g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 90g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1616.39 kcal; Białko ogółem: 55.37 g; Tłuszcz: 57.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 238.26 g; suma cukrów prostych: 71.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g;		
<b>piątek 2026-05-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Jabłko pieczone 70g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Zupa krem z marchewki wzmocniona 400g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2224.88 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 101.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; suma cukrów prostych: 127.78 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-01</b>		
<b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jabłko pieczone 70g, Herbata 200ml,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 90g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1275.43 kcal; Białko ogółem: 41.24 g; Tłuszcz: 43.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 196.54 g; suma cukrów prostych: 22.23 g; Błonnik pokarmowy: 17.76 g;		
<b>sobota 2026-05-02</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JEŃCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki zielone 50g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2003.60 kcal; Białko ogółem: 64.13 g; Tłuszcz: 76.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 280.85 g; suma cukrów prostych: 60.90 g; Błonnik pokarmowy: 18.31 g;		
<b>sobota 2026-05-02</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JEŃCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Seler parowany 50g ( <b>SEL</b> ), Kakao 250ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pietruszki 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1954.68 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 65.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 289.43 g; suma cukrów prostych: 68.58 g; Błonnik pokarmowy: 18.58 g;		
<b>sobota 2026-05-02</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki zielone 50g, Herbata 200ml,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1721.78 kcal; Białko ogółem: 52.02 g; Tłuszcz: 62.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 253.54 g; suma cukrów prostych: 27.61 g; Błonnik pokarmowy: 18.18 g;		
<b>sobota 2026-05-02</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki zielone 50g, Herbata 200ml,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1680.47 kcal; Białko ogółem: 49.26 g; Tłuszcz: 61.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 249.73 g; suma cukrów prostych: 27.61 g; Błonnik pokarmowy: 18.18 g;		
<b>sobota 2026-05-02</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JEŃCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki zielone 50g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2003.60 kcal; Białko ogółem: 64.13 g; Tłuszcz: 76.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 280.85 g; suma cukrów prostych: 60.90 g; Błonnik pokarmowy: 18.31 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-02</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Seler parowany 50g ( <b>SEL</b> ), Kakao 250ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Zupa krem z białych warzyw 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2142.87 kcal; Białko ogółem: 69.34 g; Tłuszcz: 65.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; suma cukrów prostych: 74.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g;		
<b>sobota 2026-05-02</b>		
<b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki zielone 50g , Herbata 200ml ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1601.85 kcal; Białko ogółem: 44.13 g; Tłuszcz: 58.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 240.31 g; suma cukrów prostych: 18.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g;		
<b>niedziela 2026-05-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Mortadela 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew tarta 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1985.35 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 94.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 203.73 g; suma cukrów prostych: 32.75 g; Błonnik pokarmowy: 16.58 g;		
<b>niedziela 2026-05-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa z majerankiem 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 50g ( <b>SEL</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka gotowane 200g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z selera 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1954.66 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 90.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 201.67 g; suma cukrów prostych: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 16.30 g;		
<b>niedziela 2026-05-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 50g , Herbata 200ml ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Mortadela 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew tarta 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1951.93 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 92.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 200.76 g; suma cukrów prostych: 27.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.97 g;		
<b>niedziela 2026-05-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 50g , Herbata 200ml ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Mortadela 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew tarta 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1943.53 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 92.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 198.78 g; suma cukrów prostych: 27.48 g; Błonnik pokarmowy: 16.31 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Brokuł parowany 50g ( <b>SEL</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Mortadela 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew tarta 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1920.99 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 90.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 198.57 g; suma cukrów prostych: 23.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g;		
<b>niedziela 2026-05-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa z majerankiem 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 50g ( <b>SEL</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka gotowane 200g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ), Zupa krem z białych warzyw 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2124.09 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 86.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 254.98 g; suma cukrów prostych: 34.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.60 g;		
<b>niedziela 2026-05-03</b>		
<b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Brokuł parowany 50g ( <b>SEL</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Mortadela 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew tarta 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1933.51 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 93.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 196.38 g; suma cukrów prostych: 23.40 g; Błonnik pokarmowy: 17.38 g;		
<b>poniedziałek 2026-05-04</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kluski śląskie (gotowe) 200g , Sos pieczarkowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa z pietruszką 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 50g , Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1996.61 kcal; Białko ogółem: 56.92 g; Tłuszcz: 82.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; suma cukrów prostych: 38.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g;		
<b>poniedziałek 2026-05-04</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana 50g ( <b>SEL</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kluski śląskie (gotowe) 200g , Sos pieczeniowy ciemny 100g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Marchew parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa z pietruszką 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1869.04 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz: 66.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 277.63 g; suma cukrów prostych: 84.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.56 g;		
<b>poniedziałek 2026-05-04</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 50g , Herbata 200ml ,	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kluski śląskie (gotowe) 200g , Sos pieczarkowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa z pietruszką 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1671.69 kcal; Białko ogółem: 50.40 g; Tłuszcz: 67.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 232.24 g; suma cukrów prostych: 21.34 g; Błonnik pokarmowy: 18.74 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-05</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki 100g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 50g , Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1621.05 kcal; Białko ogółem: 63.83 g; Tłuszcz: 68.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 206.31 g; suma cukrów prostych: 16.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g;		
<b>wtorek 2026-05-05</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 50g , Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1592.26 kcal; Białko ogółem: 62.91 g; Tłuszcz: 68.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 197.36 g; suma cukrów prostych: 13.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.98 g;		
<b>wtorek 2026-05-05</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 50g ( <b>SEL</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 50g , Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1909.57 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 77.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 242.41 g; suma cukrów prostych: 36.93 g; Błonnik pokarmowy: 18.39 g;		
<b>wtorek 2026-05-05</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 50g ( <b>BIA</b> ), Seler parowany 50g ( <b>SEL</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ), Zupa krem marchewkowa 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1977.68 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 76.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 265.89 g; suma cukrów prostych: 112.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;		
<b>wtorek 2026-05-05</b>		
<b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 50g , Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1593.61 kcal; Białko ogółem: 64.86 g; Tłuszcz: 68.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 194.98 g; suma cukrów prostych: 11.80 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g;		
<b>środa 2026-05-06</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa marchewkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Carpaccio z buraka 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1682.99 kcal; Białko ogółem: 64.01 g; Tłuszcz: 59.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 242.15 g; suma cukrów prostych: 53.29 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-08</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Jabłko pieczone 70g , Herbata 200ml ,	Zupa koperkowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Zupa krem z marchewki wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2061.16 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 94.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 240.70 g; suma cukrów prostych: 110.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g;		
<b>piątek 2026-05-08</b>		
<b>Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jabłko pieczone 70g , Herbata 200ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa 50g , Pasta z pieczonej marchewki 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1727.07 kcal; Białko ogółem: 63.84 g; Tłuszcz: 80.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 204.52 g; suma cukrów prostych: 50.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.53 g;		
<b>sobota 2026-05-09</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 50g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki zielone 50g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pasta z brokuła 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1798.94 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 71.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 248.48 g; suma cukrów prostych: 46.69 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g;		
<b>sobota 2026-05-09</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dynia parowana 50g ( <b>SEL</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pasta z brokuła 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1797.68 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 64.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 255.13 g; suma cukrów prostych: 49.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;		
<b>sobota 2026-05-09</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 50g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki zielone 50g , Herbata 200ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pasta z brokuła 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1589.30 kcal; Białko ogółem: 56.46 g; Tłuszcz: 69.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 203.28 g; suma cukrów prostych: 20.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g;		
<b>sobota 2026-05-09</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 50g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki zielone 50g , Herbata 200ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pasta z brokuła 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1497.50 kcal; Białko ogółem: 50.34 g; Tłuszcz: 66.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 194.82 g; suma cukrów prostych: 11.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g;		



