

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2025-01-11 | | |
| 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), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Marchew parowana w plastrach 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka 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 : 1954.51 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 87.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 241.61 g; suma cukrów prostych: 40.89 g; Błonnik pokarmowy: 18.73 g; | | |
| sobota 2025-01-11 | | |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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, Mix sałat 5g, II Śniadanie: Gruszka 70g, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczerek: Kefir naturalny 200ml (BIA), | Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka 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 : 1782.85 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 81.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 212.55 g; suma cukrów prostych: 25.51 g; Błonnik pokarmowy: 18.61 g; | | |
| sobota 2025-01-11 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU | | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (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), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 1825.92 kcal; Białko ogółem: 63.86 g; Tłuszcz: 68.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 255.71 g; suma cukrów prostych: 74.32 g; Błonnik pokarmowy: 20.66 g; | | |
| sobota 2025-01-11 | | |
| Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU. | | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), 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), Mix sałat 5g, II Śniadanie: Gruszka 70g, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml, | Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka 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 : 1954.51 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 87.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 241.61 g; suma cukrów prostych: 40.89 g; Błonnik pokarmowy: 18.73 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2025-01-11 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA | | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), 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, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (SEL, GLU PSZ), Dynia parowana 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 : 1826.28 kcal; Białko ogółem: 63.86 g; Tłuszcz: 68.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 255.80 g; suma cukrów prostych: 74.42 g; Błonnik pokarmowy: 20.66 g; | | |
| sobota 2025-01-11 | | |
| 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), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Marchew parowana w plasterkach 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (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), 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 : 1994.85 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz: 88.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 246.29 g; suma cukrów prostych: 44.74 g; Błonnik pokarmowy: 17.06 g; | | |
| niedziela 2025-01-12 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), 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, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g, | Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 70g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2199.55 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 93.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 257.22 g; suma cukrów prostych: 57.08 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g; | | |
| niedziela 2025-01-12 | | |
| 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 kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Pomarańcza 70g, | Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 70g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g, 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), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 1897.30 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 79.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 209.13 g; suma cukrów prostych: 29.56 g; Błonnik pokarmowy: 17.24 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2025-01-12 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU | | |
| Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g , | Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szyńka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2369.31 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 98.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 283.30 g; suma cukrów prostych: 123.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.01 g; | | |
| niedziela 2025-01-12 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), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g , | Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 70g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , | Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szyńka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2119.06 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 90.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 245.81 g; suma cukrów prostych: 45.62 g; Błonnik pokarmowy: 18.32 g; | | |
| niedziela 2025-01-12 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA | | |
| Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g , | Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 70g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szyńka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2283.19 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 91.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; suma cukrów prostych: 123.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; | | |
| niedziela 2025-01-12 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY | | |
| Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g , | Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 70g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szyńka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2185.32 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 94.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 245.83 g; suma cukrów prostych: 88.70 g; Błonnik pokarmowy: 17.71 g; | | |
| poniedziałek 2025-01-13 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), 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 , | Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml , | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretki drobiowa 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ser żółty półtusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2622.01 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 100.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; suma cukrów prostych: 74.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2025-01-13 | | |
| 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, | Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA), | Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretką 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 : 2109.62 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 95.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; suma cukrów prostych: 55.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; | | |
| poniedziałek 2025-01-13 | | |
| 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), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g, | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Marchew parowana 100g, Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Galaretką drobiowa 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2561.43 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 96.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; suma cukrów prostych: 113.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; | | |
| poniedziałek 2025-01-13 | | |
| 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), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłka świeże 70g, | Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Kompot owocowy 200ml, | Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Galaretką 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 : 2580.19 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 98.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; suma cukrów prostych: 70.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; | | |
| poniedziałek 2025-01-13 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA | | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), 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, | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Marchew parowana 100g, 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 : 2276.48 kcal; Białko ogółem: 63.54 g; Tłuszcz: 88.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; suma cukrów prostych: 106.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; | | |
| poniedziałek 2025-01-13 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY | | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), 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: Jabłko pieczone 70g, | Herbata 200ml, Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Ryż biały na sypko 150g, Marchew parowana 100g, | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Galaretką drobiowa 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2615.11 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 101.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; suma cukrów prostych: 110.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2025-01-14 | | |
| 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), Szyńka 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), Szyńka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 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 2025-01-14 | | |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szyńka 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), Szyńka 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 2025-01-14 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szyńka 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), Szyńka 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 2025-01-14 | | |
| 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), Szyńka 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), Szyńka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 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 Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2025-01-14 | | |
| 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 2025-01-14 | | |
| 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 2025-01-15 | | |
| 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), Połędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 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 sytko 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 sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2338.25 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 84.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; suma cukrów prostych: 82.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; | | |
| środa 2025-01-15 | | |
| 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), Połędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Serek jogurtowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g, Sałata 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 sytko 150g (GLU JĘCZ), Surówka colesław 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml, Podwieczerek: 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 : 2049.91 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 85.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 244.54 g; suma cukrów prostych: 29.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2025-01-15 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 , Sałata 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 sytko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szyńka 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 : 2263.27 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 78.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; suma cukrów prostych: 84.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; | | |
| środa 2025-01-15 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 , Sałata 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 sytko 150g (GLU JĘCZ), Surówka coleslaw 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 200ml , | Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szyńka 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 : 2247.89 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 83.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; suma cukrów prostych: 82.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; | | |
| środa 2025-01-15 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 , Sałata 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 sytko 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 : 2426.88 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 87.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; suma cukrów prostych: 94.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; | | |
| środa 2025-01-15 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 , Sałata 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 sytko 150g (GLU JĘCZ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Szyńka 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 : 2254.30 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 77.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 318.21 g; suma cukrów prostych: 85.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2025-01-16 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), Paprykarz 30g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g, | Zupa z fasolką szparagową 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, 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, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA), |
| Wartości odżywcze: Energia : 1714.14 kcal; Białko ogółem: 67.95 g; Tłuszcz: 60.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 239.75 g; suma cukrów prostych: 47.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.89 g; | | |
| czwartek 2025-01-16 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłka świeże 70g, | Zupa z fasolką szparagową 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, 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, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA), |
| Wartości odżywcze: Energia : 1617.51 kcal; Białko ogółem: 58.72 g; Tłuszcz: 51.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 250.48 g; suma cukrów prostych: 22.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; | | |
| czwartek 2025-01-16 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), 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), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, Brokuł parowany 100g, 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 : 1911.56 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 67.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 278.76 g; suma cukrów prostych: 77.17 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; | | |
| czwartek 2025-01-16 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), Paprykarz 30g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłka świeże 70g, | Zupa z fasolką szparagową 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, 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, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA), |
| Wartości odżywcze: Energia : 1672.32 kcal; Białko ogółem: 65.50 g; Tłuszcz: 58.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 236.60 g; suma cukrów prostych: 43.80 g; Błonnik pokarmowy: 17.89 g; | | |
| czwartek 2025-01-16 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 krem z białych warzyw 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, Brokuł parowany 100g, 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 : 2065.69 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 71.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 294.89 g; suma cukrów prostych: 85.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2025-01-16 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), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, Brokuł parowany 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 : 1706.02 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 59.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 234.59 g; suma cukrów prostych: 45.58 g; Błonnik pokarmowy: 16.76 g; | | |
| piątek 2025-01-17 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mandarynka świeża 70g, | Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, GLU PSZ), Sos koperkowy 50ml (BIA, 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), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Sałatka makaronowa z majonezem 45g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2367.71 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 78.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; suma cukrów prostych: 49.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.58 g; | | |
| piątek 2025-01-17 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, Sałata 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Mandarynka świeża 70g, | Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, GLU PSZ), Sos koperkowy 50ml (BIA, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczerek: Jogurt naturalny 150g 1szt, | Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Sałatka makaronowa z majonezem 45g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g, |
| Wartości odżywcze: Energia : 1962.10 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 78.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 233.48 g; suma cukrów prostych: 49.78 g; Błonnik pokarmowy: 17.78 g; | | |
| piątek 2025-01-17 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU | | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Seler parowany 45g (SEL), Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g, | Zupa brokułowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, GLU PSZ), Sos koperkowy 50ml (BIA, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, 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 : 2246.94 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 66.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; suma cukrów prostych: 71.44 g; Błonnik pokarmowy: 17.96 g; | | |
| piątek 2025-01-17 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), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Mandarynka świeża 70g, | Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, GLU PSZ), Sos koperkowy 50ml (BIA, 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), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Sałatka makaronowa z majonezem 45g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2325.88 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 76.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; suma cukrów prostych: 46.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.58 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2025-01-17 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA | | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Salata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g , | Zupa brokułowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, GLU PSZ), Sos koperkowy 50ml (BIA, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, 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 : 2246.94 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 66.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; suma cukrów prostych: 71.44 g; Błonnik pokarmowy: 17.96 g; | | |
| piątek 2025-01-17 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY | | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Salata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g , | Zupa brokułowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, GLU PSZ), Sos koperkowy 50ml (BIA, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2264.48 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 69.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; suma cukrów prostych: 69.77 g; Błonnik pokarmowy: 16.34 g; | | |
| sobota 2025-01-18 | | |
| 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), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g , | Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , Kompot owocowy 200ml , | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka 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 : 1925.19 kcal; Białko ogółem: 65.98 g; Tłuszcz: 81.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 250.37 g; suma cukrów prostych: 41.00 g; Błonnik pokarmowy: 19.48 g; | | |
| sobota 2025-01-18 | | |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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 , Mix sałat 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g , | Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA), | Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka 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 : 1753.53 kcal; Białko ogółem: 65.59 g; Tłuszcz: 75.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 221.31 g; suma cukrów prostych: 25.63 g; Błonnik pokarmowy: 19.36 g; | | |
| sobota 2025-01-18 | | |
| 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), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana w plastrach 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g , | Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy na sypko 150g , Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 1778.03 kcal; Białko ogółem: 58.67 g; Tłuszcz: 65.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; suma cukrów prostych: 54.06 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2025-01-18 | | |
| Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU. | | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), 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), Mix sałat 5g, II Śniadanie: Gruszka 70g, | Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 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 : 1925.19 kcal; Białko ogółem: 65.98 g; Tłuszcz: 81.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 250.37 g; suma cukrów prostych: 41.00 g; Błonnik pokarmowy: 19.48 g; | | |
| sobota 2025-01-18 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA | | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana w plastrach 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g, | Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy na sypko 150g, Cukinia parowana 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 : 1778.39 kcal; Białko ogółem: 58.67 g; Tłuszcz: 65.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 255.62 g; suma cukrów prostych: 54.16 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; | | |
| sobota 2025-01-18 | | |
| 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), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Marchew parowana w plastrach 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g, | Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g, Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL, GLU PSZ), Cukinia parowana 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 : 1940.79 kcal; Białko ogółem: 65.12 g; Tłuszcz: 84.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 242.39 g; suma cukrów prostych: 42.94 g; Błonnik pokarmowy: 14.13 g; | | |
| niedziela 2025-01-19 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), 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 kiszane 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), 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 pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 175g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2222.97 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 83.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 269.62 g; suma cukrów prostych: 50.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2025-01-19 | | |
| 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 kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, 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, Podwieczerek: Jogurt naturalny 1szt, | Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 1920.72 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 70.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 221.54 g; suma cukrów prostych: 22.63 g; Błonnik pokarmowy: 18.53 g; | | |
| niedziela 2025-01-19 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU | | |
| Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), 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), Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g, | Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy na parze 70g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 175g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2132.14 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 70.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 286.80 g; suma cukrów prostych: 124.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; | | |
| niedziela 2025-01-19 | | |
| 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), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, 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 ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 175g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2142.48 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 81.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 258.22 g; suma cukrów prostych: 38.69 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; | | |
| niedziela 2025-01-19 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA | | |
| Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), 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), Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g, | 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 oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 175g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2349.44 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 85.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g; suma cukrów prostych: 124.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; | | |
| niedziela 2025-01-19 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY | | |
| Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g, | 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 oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 175g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2251.57 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 88.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 261.01 g; suma cukrów prostych: 89.35 g; Błonnik pokarmowy: 18.00 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2025-01-20 | | |
| 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), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g , | Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), 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), Połędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2284.57 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 80.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g; | | |
| poniedziałek 2025-01-20 | | |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g , | Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , Podwieczerek: Maślanka naturalna 200ml (BIA), | Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Połędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 1772.18 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 75.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 211.89 g; suma cukrów prostych: 39.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g; | | |
| poniedziałek 2025-01-20 | | |
| 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), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g , | Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), 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), 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 : 2298.81 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 80.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; suma cukrów prostych: 60.90 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; | | |
| poniedziałek 2025-01-20 | | |
| 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), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g , | Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), 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), Połędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2242.74 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 78.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; suma cukrów prostych: 54.71 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g; | | |
| poniedziałek 2025-01-20 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA | | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), 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 , | Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), 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 : 2093.76 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 75.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; suma cukrów prostych: 67.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2025-01-20 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY | | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Paszтет 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: Jabłko pieczone 70g , | Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), 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), Poledwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2361.97 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 85.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; suma cukrów prostych: 59.98 g; Błonnik pokarmowy: 18.05 g; | | |