

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, ,, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, kotlet z kurczaka 100g G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser mozzarella light 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2371.24 kcal; Energia: 7093.42 kJ; Białko ogółem: 82.03 g; białko zwierzęce: 42.60 g; białko roślinne: 36.93 g; Tłuszcz: 80.43 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.96 g; Sód: 2526.85 mg; Potas: 4189.26 mg; Wapń: 807.37 mg; Fosfor: 1550.19 mg; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; suma cukrów prostych: 76.18 g; Woda: 1060.35 g; Popiół: 17.20 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, potrawka z kurczaka 110g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), szpinak duszony 150g,	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1989.96 kcal; Energia: 6517.64 kJ; Białko ogółem: 79.30 g; białko zwierzęce: 50.06 g; białko roślinne: 29.24 g; Tłuszcz: 53.53 g; Węglowodany ogółem: 320.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.33 g; Sód: 2490.28 mg; Potas: 4166.41 mg; Wapń: 531.09 mg; Fosfor: 1234.54 mg; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; suma cukrów prostych: 59.17 g; Woda: 1072.92 g; Popiół: 16.03 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 100g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, ,, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, potrawka z kurczaka 110g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), szpinak duszony 150g,	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser mozzarella light 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2060.72 kcal; Energia: 6925.24 kJ; Białko ogółem: 87.51 g; białko zwierzęce: 51.94 g; białko roślinne: 35.57 g; Tłuszcz: 68.80 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.35 g; Sód: 2100.67 mg; Potas: 4356.80 mg; Wapń: 847.46 mg; Fosfor: 1566.80 mg; Błonnik pokarmowy: 24.54 g; suma cukrów prostych: 41.80 g; Woda: 1155.93 g; Popiół: 16.48 g;		
<b>wtorek 2024-01-02</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, surówka z białej kapusty z porcem 150g, pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2246.88 kcal; Energia: 8276.28 kJ; Białko ogółem: 89.11 g; białko zwierzęce: 55.23 g; białko roślinne: 33.88 g; Tłuszcz: 56.12 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.50 g; Sód: 1961.03 mg; Potas: 3427.55 mg; Wapń: 650.44 mg; Fosfor: 1342.81 mg; Błonnik pokarmowy: 17.89 g; suma cukrów prostych: 79.29 g; Woda: 967.70 g; Popiół: 14.60 g;		
<b>wtorek 2024-01-02</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2291.88 kcal; Energia: 8463.78 kJ; Białko ogółem: 93.31 g; białko zwierzęce: 55.23 g; białko roślinne: 38.08 g; Tłuszcz: 56.57 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.59 g; Sód: 1989.53 mg; Potas: 3780.05 mg; Wapń: 699.94 mg; Fosfor: 1396.81 mg; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; suma cukrów prostych: 80.49 g; Woda: 1100.60 g; Popiół: 15.80 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g ( <b>GLUTEN, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , surówka z białej kapusty z porem 150g ,	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2071.67 kcal; Energia: 7486.48 kJ; Białko ogółem: 89.66 g; białko zwierzęce: 51.78 g; białko roślinne: 37.88 g; Tłuszcz: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.50 g; Sód: 2830.64 mg; Potas: 3744.88 mg; Wapń: 609.54 mg; Fosfor: 1421.23 mg; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; suma cukrów prostych: 35.79 g; Woda: 978.96 g; Popiół: 17.28 g;		
środa 2024-01-03		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser topiony trójkąt 2 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g , wędlna 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ),	zupa z dynii z grzankami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2022.11 kcal; Energia: 6783.47 kJ; Białko ogółem: 64.41 g; białko zwierzęce: 32.44 g; białko roślinne: 31.97 g; Tłuszcz: 56.17 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.36 g; Sód: 1936.76 mg; Potas: 3164.47 mg; Wapń: 717.01 mg; Fosfor: 1142.40 mg; Błonnik pokarmowy: 19.54 g; suma cukrów prostych: 70.72 g; Woda: 966.43 g; Popiół: 13.25 g;		
środa 2024-01-03		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	zupa z dynii z grzankami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , ziemniaki 250g ,	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2090.26 kcal; Energia: 6815.66 kJ; Białko ogółem: 70.86 g; białko zwierzęce: 36.09 g; białko roślinne: 34.77 g; Tłuszcz: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.57 g; Sód: 2131.35 mg; Potas: 4865.44 mg; Wapń: 546.52 mg; Fosfor: 1204.20 mg; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; suma cukrów prostych: 57.40 g; Woda: 1250.77 g; Popiół: 16.63 g;		
środa 2024-01-03		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek capresi light 2 plastry ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), wędlna 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ),	zupa z dynii z grzankami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2232.91 kcal; Energia: 7054.80 kJ; Białko ogółem: 76.01 g; białko zwierzęce: 34.76 g; białko roślinne: 41.26 g; Tłuszcz: 61.32 g; Węglowodany ogółem: 375.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.30 g; Sód: 2072.70 mg; Potas: 3598.83 mg; Wapń: 673.26 mg; Fosfor: 1092.48 mg; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; suma cukrów prostych: 37.88 g; Woda: 1106.86 g; Popiół: 14.02 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), jajko 1szt ( <b>JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , buraki 150g , gulasz węgierski 110g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2017.33 kcal; Energia: 6726.42 kJ; Białko ogółem: 77.43 g; białko zwierzęce: 46.86 g; białko roślinne: 30.57 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.18 g; Sód: 1845.48 mg; Potas: 3750.07 mg; Wapń: 571.55 mg; Fosfor: 1232.30 mg; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; suma cukrów prostych: 65.66 g; Woda: 1056.12 g; Popiół: 14.42 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta z białek z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , buraki 150g , gulasz z indyka 160g/80g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2051.28 kcal; Energia: 6865.37 kJ; Białko ogółem: 75.50 g; białko zwierzęce: 45.97 g; białko roślinne: 29.53 g; Tłuszcz: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g; Sód: 2038.43 mg; Potas: 3633.94 mg; Wapń: 572.95 mg; Fosfor: 1152.47 mg; Błonnik pokarmowy: 16.95 g; suma cukrów prostych: 66.07 g; Woda: 1013.43 g; Popiół: 14.35 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), jajko 1szt ( <b>JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Brokuły 150g , gulasz węgierski 110g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), sałata 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1858.93 kcal; Energia: 6112.96 kJ; Białko ogółem: 82.54 g; białko zwierzęce: 50.41 g; białko roślinne: 32.13 g; Tłuszcz: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.02 g; Sód: 1875.10 mg; Potas: 3827.47 mg; Wapń: 620.58 mg; Fosfor: 1320.75 mg; Błonnik pokarmowy: 18.82 g; suma cukrów prostych: 35.79 g; Woda: 1084.10 g; Popiół: 14.63 g;		
<b>piątek 2024-01-05</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
pieczywo mieszane 90g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa z tuńczykiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), bułka kajzerka 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), ogórek kiszony 50g ,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g , cukier 5g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2518.37 kcal; Energia: 9105.74 kJ; Białko ogółem: 91.23 g; białko zwierzęce: 51.49 g; białko roślinne: 39.74 g; Tłuszcz: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.97 g; Sód: 2688.02 mg; Potas: 4150.88 mg; Wapń: 701.85 mg; Fosfor: 1369.38 mg; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; suma cukrów prostych: 64.96 g; Woda: 1170.61 g; Popiół: 17.95 g;		
<b>piątek 2024-01-05</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
pieczywo mieszane 90g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa natur. 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), bułka kajzerka 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), jabłko 120-150g ,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), cukier 5g , bukiet jarzyn 150g ( <b>MLEKO, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2248.62 kcal; Energia: 8127.13 kJ; Białko ogółem: 99.49 g; białko zwierzęce: 62.21 g; białko roślinne: 37.28 g; Tłuszcz: 55.42 g; Węglowodany ogółem: 363.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; Sód: 2447.05 mg; Potas: 4104.49 mg; Wapń: 679.54 mg; Fosfor: 1420.03 mg; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; suma cukrów prostych: 59.72 g; Woda: 1171.92 g; Popiół: 17.35 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-05</b>		<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>
pieczywo mieszane 90g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa z tuńczykiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek kiszony 50g, bułka grahamka 80g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2347.23 kcal; Energia: 8436.67 kJ; Białko ogółem: 93.85 g; białko zwierzęce: 54.91 g; białko roślinne: 38.94 g; Tłuszcz: 78.93 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.70 g; Sód: 2564.71 mg; Potas: 4344.52 mg; Wapń: 746.97 mg; Fosfor: 1427.26 mg; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; suma cukrów prostych: 48.08 g; Woda: 1228.04 g; Popiół: 18.08 g;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		<b>Dieta: MURCKI PODST</b>
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), ogórek zielony 50g,	zupa z jarmużem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 250g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2277.46 kcal; Energia: 7519.51 kJ; Białko ogółem: 79.63 g; białko zwierzęce: 48.40 g; białko roślinne: 33.28 g; Tłuszcz: 74.30 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.88 g; Sód: 1929.90 mg; Potas: 3820.57 mg; Wapń: 1070.86 mg; Fosfor: 1316.47 mg; Błonnik pokarmowy: 19.95 g; suma cukrów prostych: 55.56 g; Woda: 1027.50 g; Popiół: 16.79 g;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), sałata 5g,	zupa z jarmużem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Schab duszony w ziołach 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), euromix 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2033.96 kcal; Energia: 6740.55 kJ; Białko ogółem: 91.36 g; białko zwierzęce: 59.55 g; białko roślinne: 31.81 g; Tłuszcz: 56.72 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.05 g; Sód: 2289.13 mg; Potas: 4180.83 mg; Wapń: 617.38 mg; Fosfor: 1300.26 mg; Błonnik pokarmowy: 20.58 g; suma cukrów prostych: 55.80 g; Woda: 1072.86 g; Popiół: 16.46 g;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek zielony 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa z jarmużem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 250g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2207.96 kcal; Energia: 7273.36 kJ; Białko ogółem: 83.63 g; białko zwierzęce: 51.95 g; białko roślinne: 33.73 g; Tłuszcz: 76.20 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.89 g; Sód: 2027.95 mg; Potas: 4011.17 mg; Wapń: 1117.66 mg; Fosfor: 1357.47 mg; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; suma cukrów prostych: 37.05 g; Woda: 1096.48 g; Popiół: 17.29 g;		
<b>niedziela 2024-01-07</b>		<b>Dieta: MURCKI PODST</b>
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, udko pieczone 1sz(250g) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2659.96 kcal; Energia: 9363.09 kJ; Białko ogółem: 127.84 g; białko zwierzęce: 98.86 g; białko roślinne: 31.04 g; Tłuszcz: 102.83 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.48 g; Sód: 3666.85 mg; Potas: 4306.23 mg; Wapń: 1013.75 mg; Fosfor: 1873.37 mg; Błonnik pokarmowy: 18.33 g; suma cukrów prostych: 66.77 g; Woda: 1177.13 g; Popiół: 21.60 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-07</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Udko gotowane 1 szt (250g), Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2694.37 kcal; Energia: 9612.81 kJ; Białko ogółem: 134.16 g; białko zwierzęce: 103.92 g; białko roślinne: 30.24 g; Tłuszcz: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.57 g; Sód: 3449.18 mg; Potas: 4484.88 mg; Wapń: 651.79 mg; Fosfor: 1827.15 mg; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Woda: 1209.81 g; Popiół: 18.89 g;		
<b>niedziela 2024-01-07</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, udko pieczone 1sz(250g) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Mix sałat z sosem vinaigrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2522.52 kcal; Energia: 8933.26 kJ; Białko ogółem: 135.52 g; białko zwierzęce: 104.32 g; białko roślinne: 31.20 g; Tłuszcz: 94.91 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Sód: 3696.57 mg; Potas: 4423.09 mg; Wapń: 700.79 mg; Fosfor: 1826.58 mg; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; suma cukrów prostych: 50.73 g; Woda: 1243.74 g; Popiół: 20.41 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-08</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, bułka 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), kielbasa pieczona z cebulką 100g ( <b>MLEKO, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2680.26 kcal; Energia: 9542.45 kJ; Białko ogółem: 73.22 g; białko zwierzęce: 24.70 g; białko roślinne: 48.52 g; Tłuszcz: 75.95 g; Węglowodany ogółem: 450.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.06 g; Sód: 3820.59 mg; Potas: 3466.08 mg; Wapń: 663.41 mg; Fosfor: 1172.17 mg; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; suma cukrów prostych: 58.51 g; Woda: 931.10 g; Popiół: 20.88 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-08</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), sałata 20g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Schab duszony w ziołach 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos jarzynowy 100ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), ziemniaki 250g, buraki 100g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2121.25 kcal; Energia: 7187.91 kJ; Białko ogółem: 90.31 g; białko zwierzęce: 59.55 g; białko roślinne: 30.76 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.13 g; Sód: 2310.02 mg; Potas: 3756.91 mg; Wapń: 550.81 mg; Fosfor: 1226.47 mg; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; suma cukrów prostych: 61.47 g; Woda: 952.04 g; Popiół: 15.38 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-08</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , bułka 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), kielbasa pieczona z cebulką 100g ( <b>MLEKO</b> , <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g ,	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser mozarella 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2610.76 kcal; Energia: 9296.30 kJ; Białko ogółem: 77.22 g; białko zwierzęce: 28.25 g; białko roślinne: 48.97 g; Tłuszcz: 77.85 g; Węglowodany ogółem: 427.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.07 g; Sód: 3918.64 mg; Potas: 3656.68 mg; Wapń: 710.21 mg; Fosfor: 1213.17 mg; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; suma cukrów prostych: 40.00 g; Woda: 1000.08 g; Popiół: 21.38 g;		
<b>wtorek 2024-01-09</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> , <b>GORCZYCA, SEZAM</b> ), stek z indyka mielony 110g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędлина 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2300.59 kcal; Energia: 8489.05 kJ; Białko ogółem: 101.18 g; białko zwierzęce: 69.11 g; białko roślinne: 32.07 g; Tłuszcz: 63.97 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.68 g; Sód: 2958.26 mg; Potas: 3910.54 mg; Wapń: 689.71 mg; Fosfor: 1514.52 mg; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; suma cukrów prostych: 81.62 g; Woda: 1106.17 g; Popiół: 18.38 g;		
<b>wtorek 2024-01-09</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędлина 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2174.78 kcal; Energia: 7981.29 kJ; Białko ogółem: 92.94 g; białko zwierzęce: 58.27 g; białko roślinne: 34.67 g; Tłuszcz: 53.27 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.03 g; Sód: 1920.71 mg; Potas: 3743.19 mg; Wapń: 655.05 mg; Fosfor: 1364.57 mg; Błonnik pokarmowy: 20.34 g; suma cukrów prostych: 80.57 g; Woda: 1052.07 g; Popiół: 15.17 g;		
<b>wtorek 2024-01-09</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>GLUTEN, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędлина 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> , <b>GORCZYCA, SEZAM</b> ), zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędлина 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2101.03 kcal; Energia: 7596.25 kJ; Białko ogółem: 93.23 g; białko zwierzęce: 56.33 g; białko roślinne: 36.90 g; Tłuszcz: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.99 g; Sód: 3094.05 mg; Potas: 4124.71 mg; Wapń: 678.69 mg; Fosfor: 1493.93 mg; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; suma cukrów prostych: 39.71 g; Woda: 1163.47 g; Popiół: 19.27 g;		
<b>środa 2024-01-10</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> , <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędлина 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2109.44 kcal; Energia: 7221.18 kJ; Białko ogółem: 81.83 g; białko zwierzęce: 47.68 g; białko roślinne: 34.15 g; Tłuszcz: 51.03 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.79 g; Sód: 1613.22 mg; Potas: 3045.55 mg; Wapń: 593.37 mg; Fosfor: 1154.54 mg; Błonnik pokarmowy: 14.99 g; suma cukrów prostych: 71.16 g; Woda: 843.66 g; Popiół: 12.22 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczycwo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2045.46 kcal; Energia: 6956.09 kJ; Białko ogółem: 83.18 g; białko zwierzęce: 49.28 g; białko roślinne: 33.91 g; Tłuszcz: 50.26 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.34 g; Sód: 1611.43 mg; Potas: 3001.32 mg; Wapń: 586.20 mg; Fosfor: 1164.13 mg; Błonnik pokarmowy: 14.66 g; suma cukrów prostych: 56.10 g; Woda: 823.90 g; Popiół: 12.09 g;		
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczycwo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 100g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1986.69 kcal; Energia: 6750.48 kJ; Białko ogółem: 86.28 g; białko zwierzęce: 51.23 g; białko roślinne: 35.05 g; Tłuszcz: 53.03 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.82 g; Sód: 1715.12 mg; Potas: 3376.85 mg; Wapń: 644.52 mg; Fosfor: 1206.04 mg; Błonnik pokarmowy: 16.19 g; suma cukrów prostych: 37.73 g; Woda: 960.02 g; Popiół: 12.97 g;		

Dietetyk

.....