Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-01	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), ser żółty 50g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g 1g ,	zupa barszcz ukraiński 400ml 1Por (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, ., GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), kasza jęczmienna 200g 1Por (***GLUTEN***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 10g 1g , zraz duszony w sosie pieczarkowym 100/100g 1Por (***GLUTEN, JAJA, ., ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Sałatka z ogórka kiszonego 150g 1Por (***GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 15g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2457.82 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sód: 2200.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.35 g; Procent energii z tłuszczu: 30.85 %; suma cukrów prostych: 73.52 g;		
środa 2023-11-01	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g 1g ,	zupa barszcz z ziemniakami 400ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), kasza jęczmienna 200g 1Por (***GLUTEN***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , sztuka mięsa wp w sosie pieczeniowym dietetycznym 100g/100ml 1Por (***MLEKO, .***), bukiet jarzyn 150g 1Por (***MLEKO, SELER***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2294.62 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 76.12 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; Sód: 2082.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.92 g; Procent energii z tłuszczu: 29.40 %; suma cukrów prostych: 57.89 g;		
środa 2023-11-01	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), ser żółty 50g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 100g 1Por , jogurt naturalny 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa barszcz ukraiński 400ml 1Por (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, ., GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), kasza jęczmienna 200g 1Por (***GLUTEN***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , zraz duszony w sosie pieczarkowym 100/100g 1Por (***GLUTEN, JAJA, ., ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Sałatka z ogórka kiszonego 150g 1Por (***GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 50g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2335.07 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; Sód: 2302.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.38 g; Procent energii z tłuszczu: 32.86 %; suma cukrów prostych: 40.09 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-02	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), jajko 1szt 1Por (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa pomidorowa z ryżem 400ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , Marchewka z groszkiem 150g 1Por (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kotlet z kurczaka 100g G 1g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2184.22 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 70.26 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sód: 2635.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.23 g; Procent energii z tłuszczu: 22.35 %; suma cukrów prostych: 56.77 g;		
czwartek 2023-11-02	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasta z białek z koperkiem 50g 1Por (***GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa pomidorowa z ryżem 400ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , Mini marchewka oprószana 150g 1Por (***GLUTEN***), pierś z kurczaka saute 100g 1Por (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), sos ziołowy 100ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2179.78 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; Sód: 1867.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.37 g; Procent energii z tłuszczu: 27.02 %; suma cukrów prostych: 59.16 g;		
czwartek 2023-11-02	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), jajko 1szt 1Por (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , jogurt naturalny 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa pomidorowa z ryżem 400ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Sałatka szwedzka 120g 1Por (***SELER, S02***), pierś z kurczaka saute 100g 1Por (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), sos ziołowy 100ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), sałata 5g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 1976.23 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 62.37 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.59 g; Sód: 1812.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; Procent energii z tłuszczu: 26.61 %; suma cukrów prostych: 35.63 g;		
piątek 2023-11-03	**Dieta: MURCKI PODST**	
pieczywo mieszane 90g 1Por (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasta twarogowa z łososiem 50g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka kajzerka 50g 1Por (***GLUTEN, ŻYTO***), cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), ogórek kiszony 50g 1Por ,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , ryba smażona 100g 1Por (***GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , surówka z kapusty kiszonej 150g 1Por , cukier 5g 1g ,	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasztet drobiowy 50g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2522.54 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Sód: 3078.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.62 g; Procent energii z tłuszczu: 30.39 %; suma cukrów prostych: 62.67 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-11-03	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
pieczywo mieszane 90g 1Por (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 70g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka kajzerka 50g 1Por (***GLUTEN, ŻYTO***), cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), jabłko 120-150g 1Por ,	zupa makaronowa 400ml 1Por (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , ryba gotowana 100g 1Por (***GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , sos jarzynowy 100ml 1Por (***GLUTEN, SELER***), cukier 5g 1g ,	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2155.05 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 53.27 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; Błonnik pokarmowy: 17.15 g; Sód: 2298.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.62 g; Procent energii z tłuszczu: 106.34 %; suma cukrów prostych: 57.78 g;		
piątek 2023-11-03	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
pieczywo mieszane 90g 1Por (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasta twarogowa z łososiem 50g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek kiszony 50g 1Por , bułka grahamka 80g 80g (***GLUTEN, ŻYTO***), jogurt naturalny 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , ryba smażona 100g 10Por (***GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , surówka z kapusty kiszonej 150g 1Por ,	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasztet drobiowy 50g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), pomidor 50g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 5270.37 kcal; Białko ogółem: 308.83 g; Tłuszcz: 255.92 g; Węglowodany ogółem: 473.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; Sód: 5068.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.28 g; Procent energii z tłuszczu: 42.19 %; suma cukrów prostych: 46.28 g;		
sobota 2023-11-04	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), ser żółty 50g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), ogórek zielony 50g 1Por ,	zupa ogórkowa z ryżem 400ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , potrawka z kurczaka 110g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g 1Por (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), indyk w galarecie 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2321.13 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 89.20 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; Sód: 2840.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.55 g; Procent energii z tłuszczu: 33.63 %; suma cukrów prostych: 60.23 g;		
sobota 2023-11-04	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), sałata 5g 1Por ,	zupa ryżowa 400ml 1Por (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , potrawka z kurczaka 110g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), warzywa na parze 150g (paski) 1Por (***SELER***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1922.71 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 51.74 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; Błonnik pokarmowy: 15.73 g; Sód: 2455.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.95 g; Procent energii z tłuszczu: 23.81 %; suma cukrów prostych: 55.05 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-11-04	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), ser żółty 50g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek zielony 50g 1Por , jogurt naturalny 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa ogórkowa z ryżem 400ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , ziemniaki 250g 1Por , potrawka z kurczaka 110g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g 1Por (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), indyk w galarecie 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 50g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2251.63 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 91.10 g; Węglowodany ogółem: 299.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g; Sód: 2938.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.56 g; Procent energii z tłuszczu: 35.04 %; suma cukrów prostych: 41.72 g;		
niedziela 2023-11-05	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt 1Por (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z zacierką 400ml 1Por (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , udko pieczone 1sz(250g) 1Por (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), buraki 150g 1Por ,	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), ser żółty 50g 1Por (***MLEKO***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2678.70 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 108.27 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.24 g; Sód: 3739.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.69 g; Procent energii z tłuszczu: 35.27 %; suma cukrów prostych: 78.42 g;		
niedziela 2023-11-05	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt 1Por (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g 1g , pomidor 50g 1Por , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z zacierką 400ml 1Por (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , Udko gotowane 1 szt (250g) 1Por , buraki 150g 1Por , sos pietruszkowy 100ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 80g 1Por (***MLEKO***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2651.51 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 100.62 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; Sód: 3332.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Procent energii z tłuszczu: 33.43 %; suma cukrów prostych: 81.07 g;		
niedziela 2023-11-05	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt 1Por (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , jogurt naturalny 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z zacierką 400ml 1Por (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , udko pieczone 1sz(250g) 1Por (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), brukselka 150g 1Por (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***), sos pietruszkowy 100ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 80g 1Por (***MLEKO***), sałata 20g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2562.41 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 103.77 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 3854.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.27 g; Procent energii z tłuszczu: 35.36 %; suma cukrów prostych: 51.67 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-06	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasztet drobiowy 50g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek konserwowy 50g 1Por (***S02***), cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa selerowa 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g 1Por (***GLUTEN, JAJA, ., SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g ,	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), Ser mozarella 50g 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2124.71 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 62.31 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; Błonnik pokarmowy: 17.29 g; Sód: 1611.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.04 g; Procent energii z tłuszczu: 41.35 %; suma cukrów prostych: 58.32 g;		
poniedziałek 2023-11-06	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), sałata 20g 1Por , cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa selerowa 400ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g 1Por (***GLUTEN, JAJA, ., SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g ,	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2024.22 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 49.92 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Sód: 2094.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.45 g; Procent energii z tłuszczu: 21.86 %; suma cukrów prostych: 55.10 g;		
poniedziałek 2023-11-06	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasztet drobiowy 50g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek konserwowy 50g 1Por (***S02***), jogurt naturalny 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa selerowa 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g 1Por (***GLUTEN, JAJA, ., SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), kompot 250ml Z gorzki 1Por ,	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), Ser mozarella 50g 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), pomidor 50g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2055.21 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; Błonnik pokarmowy: 17.89 g; Sód: 1709.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.05 g; Procent energii z tłuszczu: 42.60 %; suma cukrów prostych: 39.81 g;		
wtorek 2023-11-07	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 50g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), bułka maślana 1szt (80g) 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SEZAM***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), dżem 25g 1Por , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), twaróg 70g 1Por (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g 1g ,	zupa żurek 400ml 1Por (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 120g 1Por (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, ., GORCZYCA, SEZAM***), stek z indyka mielony 110g 100g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g , pomidor 50g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2394.29 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 64.34 g; Węglowodany ogółem: 372.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; Sód: 2969.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.74 g; Procent energii z tłuszczu: 89.79 %; suma cukrów prostych: 82.57 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-11-07	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), bułka maślana 1szt (80g) 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SEZAM***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), dżem 25g 1Por , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), twaróg 70g 1Por (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g 1g ,	zupa ziemniaczana 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), marchewka gotowana 120g 1Por (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g , pomidor 50g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2259.61 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 60.41 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.30 g; Sód: 1985.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.64 g; Procent energii z tłuszczu: 107.86 %; suma cukrów prostych: 82.56 g;		
wtorek 2023-11-07	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
pieczywo mieszane 80g 1Por (***GLUTEN, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), papryka konserwowa 50g 1Por (***S02***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka grahamka 80g 80g (***GLUTEN, ŻYTO***), jogurt naturalny 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa zurek 400ml 1Por (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , ziemniaki 250g 1Por , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 120g 1Por (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, ., GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 100g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.73 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; Sód: 3104.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.05 g; Procent energii z tłuszczu: 89.40 %; suma cukrów prostych: 40.66 g;		
środa 2023-11-08	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), serek fromage 70g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g 1g ,	Zupa krem pomidorowy z grzankami 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 10g 1g , gulasz węgierski 150g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), surówka z cukini z marchewką 150g 1g (***GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 15g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2173.78 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 56.75 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; Błonnik pokarmowy: 15.49 g; Sód: 1755.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g; Procent energii z tłuszczu: 111.20 %; suma cukrów prostych: 71.17 g;		
środa 2023-11-08	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), Pasta twarogowa z koperkiem 70g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g 1g ,	Zupa krem wielowarzywny z grzankami 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , gulasz ze schau duszonego 150g 1Por (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Brokuły 150g 1Por ,	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2378.96 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 67.12 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; Błonnik pokarmowy: 16.72 g; Sód: 1624.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g; Procent energii z tłuszczu: 93.31 %; suma cukrów prostych: 55.96 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-08	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), serek fromage 70g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 100g 1Por , jogurt naturalny 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	Zupa krem wielowarzywny z grzankami 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , gulasz węgierski 150g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), surówka z cukini z marchewką 150g 1g (***GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , gulasz węgierski 150g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 50g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 1925.88 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 59.34 g; Węglowodany ogółem: 267.97 g; Błonnik pokarmowy: 18.34 g; Sód: 1572.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.80 g; Procent energii z tłuszczu: 114.10 %; suma cukrów prostych: 38.14 g;		
czwartek 2023-11-09	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), jajko 1szt 1Por (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa grochówka 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , sałata a'la mizeria 100g 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), pieczeń rzymska 110g 1Por (***GLUTEN, JAJA, ., GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), sos pomidorowy 100ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 59.34 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Sód: 2073.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.39 g; Procent energii z tłuszczu: 6.96 %; suma cukrów prostych: 58.15 g;		
czwartek 2023-11-09	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasta z białek z koperkiem 50g 1Por (***GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa ziemniaczana 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , cukier 5g 1g , Brokuły 150g 1Por , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g 1Por (***SELER***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2015.38 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.90 g; Sód: 1441.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.28 g; Procent energii z tłuszczu: 48.03 %; suma cukrów prostych: 55.56 g;		
czwartek 2023-11-09	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), jajko 1szt 1Por (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g 1Por , jogurt naturalny 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa grochówka 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , sałata a'la mizeria 100g 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), pieczeń rzymska 110g 1Por (***GLUTEN, JAJA, ., GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), sos pomidorowy 100ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), sałata 5g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2212.59 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 61.15 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Sód: 2167.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.38 g; Procent energii z tłuszczu: 7.33 %; suma cukrów prostych: 39.60 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2023-11-10	Dieta: MURCKI PODST	
pieczywo mieszane 90g 1Por (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasta twarogowa z tuńczykiem 50g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka kajzerka 50g 1Por (***GLUTEN, ŻYTO***), cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), ogórek kiszony 50g 1Por ,	zupa dyniowa 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , Jajko w sosie chrzanowym 2 szt 1Por (***GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Surówka colesław 150g 1Por (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), cukier 5g 1g ,	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasztet drobiowy 50g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2351.69 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 88.74 g; Węglowodany ogółem: 331.66 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; Sód: 3276.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.88 g; Procent energii z tłuszczu: 84.84 %; suma cukrów prostych: 58.58 g;		

piątek 2023-11-10	Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA	
pieczywo mieszane 90g 1Por (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 70g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka kajzerka 50g 1Por (***GLUTEN, ŻYTO***), cukier 10g 1g , jogurt owocowy 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***), jabłko 120-150g 1Por ,	zupa dyniowa 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , ryba gotowana 100g 1Por (***GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Sos grecki z warzywami 150g 1Por (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), cukier 5g 1g ,	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), wędlina 50g 1Por (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g 1g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2074.89 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 53.33 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; Błonnik pokarmowy: 16.90 g; Sód: 2308.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.20 g; Procent energii z tłuszczu: 75.99 %; suma cukrów prostych: 58.29 g;		

piątek 2023-11-10	Dieta: MURCKI CUKRZYCA	
pieczywo mieszane 90g 1Por (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasta twarogowa z tuńczykiem 50g 1Por (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek kiszony 50g 1Por , bułka grahamka 80g 80g (***GLUTEN, ŻYTO***), jogurt naturalny 1szt 1Por (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa dyniowa 350ml 1Por (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g 1Por , Jajko w sosie chrzanowym 2 szt 1Por (***GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Surówka colesław 150g 1Por (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt 1g , Pieczywo mieszane 120g 1g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g 1Por (***MLEKO***), pasztet drobiowy 50g 1Por (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), pomidor 50g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2180.55 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 87.59 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; Sód: 3153.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.61 g; Procent energii z tłuszczu: 86.01 %; suma cukrów prostych: 41.71 g;		

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone