



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-11-22</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo 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 grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , brokuły gotowany 150g , potrawka z kurczaka 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: 2022.77 kcal; Energia: 6771.46 kJ; Białko ogółem: 86.26 g; białko zwierzęce: 54.60 g; białko roślinne: 31.67 g; Tłuszcz: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.70 g; Sód: 2046.60 mg; Potas: 3686.85 mg; Wapń: 627.92 mg; Fosfor: 1293.37 mg; Błonnik pokarmowy: 19.12 g; suma cukrów prostych: 57.71 g; Woda: 1044.48 g; Popiół: 14.33 g;		
<b>środa 2023-11-22</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</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 100g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , potrawka z kurczaka 110g ( <b>GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka z marchewki i brzoskwinii 150g , ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt , masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1596.21 kcal; Energia: 5647.20 kJ; Białko ogółem: 77.47 g; białko zwierzęce: 55.74 g; białko roślinne: 21.73 g; Tłuszcz: 54.49 g; Węglowodany ogółem: 220.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.21 g; Sód: 2002.84 mg; Potas: 3890.55 mg; Wapń: 658.70 mg; Fosfor: 1230.74 mg; Błonnik pokarmowy: 19.48 g; suma cukrów prostych: 40.74 g; Woda: 1155.46 g; Popiół: 14.03 g;		
<b>czwartek 2023-11-23</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, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa porowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Kapusta pekińska 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), klops drobiowy w sosie pomidorowym w bazylią 100g/100ml ,	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: 1888.24 kcal; Energia: 6360.20 kJ; Białko ogółem: 65.82 g; białko zwierzęce: 31.24 g; białko roślinne: 34.58 g; Tłuszcz: 51.83 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.74 g; Sód: 1601.27 mg; Potas: 2251.12 mg; Wapń: 632.02 mg; Fosfor: 1286.12 mg; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; suma cukrów prostych: 57.23 g; Woda: 787.70 g; Popiół: 12.21 g;		
<b>czwartek 2023-11-23</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, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa porowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER</b> ), klops drobiowy w sosie pomidorowym w bazylią 100g/100ml ,	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: 1929.37 kcal; Energia: 6541.15 kJ; Białko ogółem: 66.86 g; białko zwierzęce: 30.01 g; białko roślinne: 36.86 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.93 g; Sód: 1604.21 mg; Potas: 2333.65 mg; Wapń: 578.47 mg; Fosfor: 1259.07 mg; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; suma cukrów prostych: 56.16 g; Woda: 777.36 g; Popiół: 11.95 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-23</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, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa porowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , Kapusta pekińska 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), klops drobiowy w sosie pomidorowym w bazylią 100g/100ml ,	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: 1811.94 kcal; Energia: 6086.20 kJ; Białko ogółem: 69.44 g; białko zwierzęce: 34.79 g; białko roślinne: 34.65 g; Tłuszcz: 53.64 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.73 g; Sód: 1695.52 mg; Potas: 2307.42 mg; Wapń: 675.52 mg; Fosfor: 1317.67 mg; Błonnik pokarmowy: 18.27 g; suma cukrów prostych: 38.67 g; Woda: 814.01 g; Popiół: 12.51 g;		
<b>piątek 2023-11-24</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, ŁUBIN</b> ), bułka kajzerka 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), ogórek kiszony 50g ,	Zupa z soczewicą 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , jajko sadzone 2 szt ( <b>JAJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , fasolka szparagowa 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: 2448.51 kcal; Energia: 8642.65 kJ; Białko ogółem: 85.89 g; białko zwierzęce: 45.38 g; białko roślinne: 40.51 g; Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.01 g; Sód: 2597.53 mg; Potas: 3863.60 mg; Wapń: 771.53 mg; Fosfor: 1357.39 mg; Błonnik pokarmowy: 22.56 g; suma cukrów prostych: 57.89 g; Woda: 1104.13 g; Popiół: 16.72 g;		
<b>piątek 2023-11-24</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, ŁUBIN</b> ), bułka kajzerka 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), jabłko 120-150g ,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , ryba z pieca pod pierzynką warzywną 200g , kompot 250ml Z gorzki , sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), cukier 5g ,	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: 2009.53 kcal; Energia: 7089.24 kJ; Białko ogółem: 69.05 g; białko zwierzęce: 36.51 g; białko roślinne: 32.54 g; Tłuszcz: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.72 g; Sód: 1984.92 mg; Potas: 3501.77 mg; Wapń: 567.42 mg; Fosfor: 1140.07 mg; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; suma cukrów prostych: 58.66 g; Woda: 952.04 g; Popiół: 13.94 g;		
<b>piątek 2023-11-24</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 z soczewicą 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , ryba z pieca pod pierzynką warzywną 200g , kompot 250ml Z gorzki , sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, 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> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2012.73 kcal; Energia: 6941.32 kJ; Białko ogółem: 73.43 g; białko zwierzęce: 36.30 g; białko roślinne: 37.12 g; Tłuszcz: 62.12 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Sód: 2444.63 mg; Potas: 3688.74 mg; Wapń: 708.20 mg; Fosfor: 1171.44 mg; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; suma cukrów prostych: 40.58 g; Woda: 984.94 g; Popiół: 15.47 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-11-26</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: 134.16 kJ; Białko ogółem: 101.99 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 335.39 g; Tłuszcz: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.00 mg; Potas: 0.00 mg; Wapń: 3449.18 mg; Fosfor: 40.57 mg; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Woda: 0.00 g; Popiół: 0.00 g;		
<b>niedziela 2023-11-26</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 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> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2522.52 kcal; Energia: 135.52 kJ; Białko ogółem: 94.91 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 305.71 g; Tłuszcz: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.00 mg; Potas: 0.00 mg; Wapń: 3696.57 mg; Fosfor: 38.71 mg; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; suma cukrów prostych: 50.73 g; Woda: 0.00 g; Popiół: 0.00 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-27</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 jarzynowa z zacierką 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , kotlet schabowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), surówka z białej kapusty z porem 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser mozarella 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2519.87 kcal; Energia: 88.84 kJ; Białko ogółem: 103.03 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 331.86 g; Tłuszcz: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.00 mg; Potas: 0.00 mg; Wapń: 1742.99 mg; Fosfor: 36.46 mg; Błonnik pokarmowy: 36.09 g; suma cukrów prostych: 57.87 g; Woda: 0.00 g; Popiół: 0.00 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-27</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 jarzynowa z zacierką 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , schab duszony 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kalafior gotowany 150g ( <b>MLEKO</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: 2122.12 kcal; Energia: 213.02 kJ; Białko ogółem: 65.91 g; białko zwierzęce: 0.01 g; białko roślinne: 303.42 g; Tłuszcz: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 4.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.58 g; Sód: 21.09 mg; Potas: 173.25 mg; Wapń: 2420.42 mg; Fosfor: 51.22 mg; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; suma cukrów prostych: 54.51 g; Woda: 92.46 g; Popiół: 0.80 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-11-27</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, 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 jarzynowa z zacierką 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, kotlet schabowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), surówka z białej kapusty z porem 150g,	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> ), pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2450.37 kcal; Energia: 92.84 kJ; Białko ogółem: 104.93 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 307.90 g; Tłuszcz: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.00 mg; Potas: 0.00 mg; Wapń: 1841.04 mg; Fosfor: 37.47 mg; Błonnik pokarmowy: 37.45 g; suma cukrów prostych: 39.36 g; Woda: 0.00 g; Popiół: 0.00 g;		
<b>wtorek 2023-11-28</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 żurek 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, ,, GORCZYCA, SEZAM</b> ), stek z indyka mielony 110g ( <b>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, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2394.29 kcal; Energia: 103.13 kJ; Białko ogółem: 64.34 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 372.13 g; Tłuszcz: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.00 mg; Potas: 0.00 mg; Wapń: 2969.03 mg; Fosfor: 26.74 mg; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; suma cukrów prostych: 82.57 g; Woda: 0.00 g; Popiół: 0.00 g;		
<b>wtorek 2023-11-28</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 ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), marchewka gotowana 120g ( <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, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2259.61 kcal; Energia: 90.74 kJ; Białko ogółem: 60.41 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 359.55 g; Tłuszcz: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.00 mg; Potas: 0.00 mg; Wapń: 1985.68 mg; Fosfor: 28.64 mg; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; suma cukrów prostych: 82.56 g; Woda: 0.00 g; Popiół: 0.00 g;		
<b>wtorek 2023-11-28</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> ), wędlina 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 zurek 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</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 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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> ), pomidor 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2194.73 kcal; Energia: 95.18 kJ; Białko ogółem: 60.10 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 346.96 g; Tłuszcz: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.00 mg; Potas: 0.00 mg; Wapń: 3104.82 mg; Fosfor: 25.05 mg; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; suma cukrów prostych: 40.66 g; Woda: 0.00 g; Popiół: 0.00 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>Oddział: MURCKI</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2023-11-29 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 z dynii z grzankami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryż 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , gulasz węgierski 150g ( <b>GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), surówka z cukini z marchewką 150g ( <b>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 15g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2243.85 kcal; Energia: 88.37 kJ; Białko ogółem: 58.65 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 360.01 g; Tłuszcz: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.00 mg; Potas: 0.00 mg; Wapń: 1831.39 mg; Fosfor: 26.75 mg; Błonnik pokarmowy: 63.74 g; suma cukrów prostych: 72.00 g; Woda: 0.00 g; Popiół: 0.00 g;		
<b>środa 2023-11-29 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo 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 z dynii z grzankami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryż 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , gulasz ze schau duszonego 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Brokuły 150g ,	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: 2370.79 kcal; Energia: 110.70 kJ; Białko ogółem: 71.20 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 340.52 g; Tłuszcz: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.00 mg; Potas: 0.00 mg; Wapń: 1944.66 mg; Fosfor: 31.34 mg; Błonnik pokarmowy: 66.66 g; suma cukrów prostych: 56.12 g; Woda: 0.00 g; Popiół: 0.00 g;		
<b>środa 2023-11-29 Dieta: MURCKI CUKRZYCA</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 100g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa z dynii z grzankami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryż 250g , kompot 250ml Z gorzki , gulasz węgierski 150g ( <b>GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), surówka z cukini z marchewką 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , gulasz węgierski 150g ( <b>GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1917.71 kcal; Energia: 102.34 kJ; Białko ogółem: 63.42 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 253.11 g; Tłuszcz: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.00 mg; Potas: 0.00 mg; Wapń: 1892.28 mg; Fosfor: 28.96 mg; Błonnik pokarmowy: 68.61 g; suma cukrów prostych: 38.30 g; Woda: 0.00 g; Popiół: 0.00 g;		
<b>czwartek 2023-11-30 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, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa grochówka 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , sałata a'la mizeria 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, „ GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</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: 2193.10 kcal; Energia: 943.20 kJ; Białko ogółem: 63.22 g; białko zwierzęce: 15.54 g; białko roślinne: 354.00 g; Tłuszcz: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 20.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.63 g; Sód: 246.77 mg; Potas: 372.30 mg; Wapń: 1780.61 mg; Fosfor: 259.96 mg; Błonnik pokarmowy: 18.68 g; suma cukrów prostych: 57.66 g; Woda: 93.16 g; Popiół: 1.48 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-30</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, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Brokuły 150g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g ( <b>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: 2015.38 kcal; Energia: 87.46 kJ; Białko ogółem: 48.99 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 329.36 g; Tłuszcz: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.00 mg; Potas: 0.00 mg; Wapń: 1441.53 mg; Fosfor: 23.28 mg; Błonnik pokarmowy: 20.49 g; suma cukrów prostych: 55.56 g; Woda: 0.00 g; Popiół: 0.00 g;		
<b>czwartek 2023-11-30</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, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa grochówka 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , sałata a'la mizeria 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g ( <b>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> ), sałata 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2033.44 kcal; Energia: 606.60 kJ; Białko ogółem: 71.53 g; białko zwierzęce: 23.65 g; białko roślinne: 326.77 g; Tłuszcz: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 3.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.37 g; Sód: 66.50 mg; Potas: 637.90 mg; Wapń: 1867.55 mg; Fosfor: 302.12 mg; Błonnik pokarmowy: 17.94 g; suma cukrów prostych: 38.95 g; Woda: 98.63 g; Popiół: 1.53 g;		

Dietetyk

.....