Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01	**Dieta: MURCKI PODST**	
pieczywo mieszane 90g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta twarogowa z tuńczykiem 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka kajzerka 50g (***GLUTEN, ŻYTO***), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), ogórek kiszony 50g ,	Zupa jarzynowa z zacierką 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , ryba z pieca z ziołami 100g (***SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , fasolka szparagowa 150g (***.***), cukier 5g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasztet drobiowy 50g (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2305.93 kcal; Energia: 8448.80 kJ; Białko ogółem: 94.79 g; białko zwierzęce: 56.22 g; białko roślinne: 38.56 g; Tłuszcz: 66.23 g; Węglowodany ogółem: 356.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.37 g; Sód: 2653.13 mg; Potas: 3560.29 mg; Wapń: 696.14 mg; Fosfor: 1316.76 mg; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; suma cukrów prostych: 57.84 g; Woda: 1070.09 g; Popiół: 16.48 g;		
piątek 2023-12-01	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
pieczywo mieszane 90g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 70g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka kajzerka 50g (***GLUTEN, ŻYTO***), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), jabłko 120-150g ,	Zupa jarzynowa z zacierką 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , ryba z pieca z ziołami 100g (***SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , bukiet jarzyn 150g (***SELER***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2234.35 kcal; Energia: 8138.04 kJ; Białko ogółem: 100.66 g; białko zwierzęce: 63.07 g; białko roślinne: 37.59 g; Tłuszcz: 55.53 g; Węglowodany ogółem: 355.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.05 g; Sód: 2334.47 mg; Potas: 3612.06 mg; Wapń: 665.93 mg; Fosfor: 1370.40 mg; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Woda: 1088.27 g; Popiół: 15.93 g;		
piątek 2023-12-01	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
pieczywo mieszane 90g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta twarogowa z tuńczykiem 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek kiszony 50g , bułka grahamka 80g (***GLUTEN, ŻYTO***), jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	Zupa jarzynowa z zacierką 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , ryba z pieca z ziołami 100g (***SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasztet drobiowy 50g (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2091.17 kcal; Energia: 7596.45 kJ; Białko ogółem: 94.54 g; białko zwierzęce: 59.64 g; białko roślinne: 34.90 g; Tłuszcz: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g; Sód: 2520.88 mg; Potas: 3475.53 mg; Wapń: 672.26 mg; Fosfor: 1327.78 mg; Błonnik pokarmowy: 19.95 g; suma cukrów prostych: 40.31 g; Woda: 1009.68 g; Popiół: 15.83 g;		
sobota 2023-12-02	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), jajko 1szt (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa barszcz biały z ziemniakami i majerankiem 400ml , ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 250g (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1894.26 kcal; Energia: 6201.09 kJ; Białko ogółem: 66.54 g; białko zwierzęce: 37.46 g; białko roślinne: 29.08 g; Tłuszcz: 47.21 g; Węglowodany ogółem: 320.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.64 g; Sód: 1403.55 mg; Potas: 3174.92 mg; Wapń: 547.21 mg; Fosfor: 1071.33 mg; Błonnik pokarmowy: 15.80 g; suma cukrów prostych: 54.11 g; Woda: 882.34 g; Popiół: 11.96 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-02	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta z białek z koperkiem 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa barszcz biały z ziemniakami i majerankiem 400ml , ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , szynka wp gotowana 100g (***.***), sos warzywny 120g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2045.95 kcal; Energia: 6747.77 kJ; Białko ogółem: 73.32 g; białko zwierzęce: 48.41 g; białko roślinne: 24.91 g; Tłuszcz: 77.18 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.53 g; Sód: 1232.03 mg; Potas: 3030.45 mg; Wapń: 506.65 mg; Fosfor: 1080.13 mg; Błonnik pokarmowy: 13.83 g; suma cukrów prostych: 53.76 g; Woda: 856.41 g; Popiół: 10.97 g;		
sobota 2023-12-02	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), jajko 1szt (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa barszcz biały z ziemniakami i majerankiem 400ml , ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 250g (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1817.96 kcal; Energia: 5927.09 kJ; Białko ogółem: 70.16 g; białko zwierzęce: 41.01 g; białko roślinne: 29.15 g; Tłuszcz: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.63 g; Sód: 1497.80 mg; Potas: 3231.22 mg; Wapń: 590.71 mg; Fosfor: 1102.88 mg; Błonnik pokarmowy: 15.87 g; suma cukrów prostych: 35.56 g; Woda: 908.65 g; Popiół: 12.26 g;		
niedziela 2023-12-03	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), ser żółty 40g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , roladki faszerowane pieczarkami 150g (***GLUTEN, JAJA, ., ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), kapusta czerwona 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 40g (***., SELER, GORCZYCA***), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2227.85 kcal; Energia: 7532.40 kJ; Białko ogółem: 81.32 g; białko zwierzęce: 50.24 g; białko roślinne: 32.73 g; Tłuszcz: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Sód: 1418.39 mg; Potas: 3429.35 mg; Wapń: 913.30 mg; Fosfor: 1305.81 mg; Błonnik pokarmowy: 18.73 g; suma cukrów prostych: 69.72 g; Woda: 1001.10 g; Popiół: 13.86 g;		
niedziela 2023-12-03	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , pulpet w sosie pieczeniowym dietetycznym 100/100 , warzywa na parze 100g (paski) (***SELER***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1819.27 kcal; Energia: 5924.59 kJ; Białko ogółem: 64.46 g; białko zwierzęce: 36.27 g; białko roślinne: 28.19 g; Tłuszcz: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.16 g; Sód: 1983.32 mg; Potas: 2995.34 mg; Wapń: 488.26 mg; Fosfor: 986.63 mg; Błonnik pokarmowy: 13.62 g; suma cukrów prostych: 53.69 g; Woda: 807.30 g; Popiół: 12.51 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-03	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), ser żółty 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , roladki faszerowane pieczarkami 150g (***GLUTEN, JAJA, ., ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), kapusta czerwona 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2113.50 kcal; Energia: 7068.92 kJ; Białko ogółem: 94.43 g; białko zwierzęce: 64.53 g; białko roślinne: 31.95 g; Tłuszcz: 72.28 g; Węglowodany ogółem: 295.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.28 g; Sód: 1985.25 mg; Potas: 3939.55 mg; Wapń: 1049.11 mg; Fosfor: 1495.79 mg; Błonnik pokarmowy: 19.42 g; suma cukrów prostych: 36.31 g; Woda: 1135.67 g; Popiół: 16.62 g;		
poniedziałek 2023-12-04	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa grochówka 400ml (***MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , potrawka z kurczaka 110g (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), marchewka z groszkiem 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), ser mozzarella light 50g (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2537.86 kcal; Energia: 9023.96 kJ; Białko ogółem: 96.03 g; białko zwierzęce: 48.43 g; białko roślinne: 47.60 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 406.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.64 g; Sód: 2890.32 mg; Potas: 3504.02 mg; Wapń: 774.76 mg; Fosfor: 1698.54 mg; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; Woda: 905.79 g; Popiół: 17.07 g;		
poniedziałek 2023-12-04	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	kartoflany krem z pietruszką 400ml , ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , potrawka z kurczaka 110g (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szpinak duszony 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1846.50 kcal; Energia: 6253.38 kJ; Białko ogółem: 70.45 g; białko zwierzęce: 45.11 g; białko roślinne: 25.34 g; Tłuszcz: 48.47 g; Węglowodany ogółem: 298.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.06 g; Sód: 1940.85 mg; Potas: 1921.31 mg; Wapń: 498.67 mg; Fosfor: 1025.19 mg; Błonnik pokarmowy: 12.48 g; suma cukrów prostych: 53.43 g; Woda: 641.59 g; Popiół: 10.59 g;		
poniedziałek 2023-12-04	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa grochówka 400ml (***MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , potrawka z kurczaka 110g (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szpinak duszony 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), ser mozzarella light 50g (***MLEKO, GLUTEN***), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2310.21 kcal; Energia: 8138.31 kJ; Białko ogółem: 98.08 g; białko zwierzęce: 51.97 g; białko roślinne: 46.11 g; Tłuszcz: 68.37 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; Sód: 2673.60 mg; Potas: 3511.88 mg; Wapń: 787.77 mg; Fosfor: 1695.45 mg; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; suma cukrów prostych: 36.91 g; Woda: 904.74 g; Popiół: 16.62 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-05	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 50g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), bułka maślana 1szt (80g) (***MLEKO, GLUTEN, SEZAM***), masło 15g (***MLEKO***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), twaróg 70g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , surówka z białej kapusty z porem 150g , kotlet schabowy 150g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2621.95 kcal; Energia: 9735.38 kJ; Białko ogółem: 116.18 g; białko zwierzęce: 82.22 g; białko roślinne: 33.97 g; Tłuszcz: 85.90 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.18 g; Sód: 2108.18 mg; Potas: 4388.22 mg; Wapń: 666.99 mg; Fosfor: 1616.37 mg; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; suma cukrów prostych: 80.17 g; Woda: 1134.30 g; Popiół: 16.61 g;		
wtorek 2023-12-05	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), bułka maślana 1szt (80g) (***MLEKO, GLUTEN, SEZAM***), masło 15g (***MLEKO***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), twaróg 70g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , pieczeń rzymska duszona zsosem z lubczykiem 100/100ml , Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 100g (***SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1762.22 kcal; Energia: 6410.60 kJ; Białko ogółem: 65.86 g; białko zwierzęce: 38.80 g; białko roślinne: 27.05 g; Tłuszcz: 48.71 g; Węglowodany ogółem: 281.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.78 g; Sód: 1852.05 mg; Potas: 2225.72 mg; Wapń: 638.22 mg; Fosfor: 956.88 mg; Błonnik pokarmowy: 15.64 g; suma cukrów prostych: 78.82 g; Woda: 782.95 g; Popiół: 11.74 g;		
wtorek 2023-12-05	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
pieczywo mieszane 80g (***GLUTEN, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), papryka konserwowa 50g (***S02***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka grahamka 80g (***GLUTEN, ŻYTO***), jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), pieczeń rzymska duszona zsosem z lubczykiem 100/100ml , ziemniaki 250g , surówka z białej kapusty z porem 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1845.84 kcal; Energia: 6440.95 kJ; Białko ogółem: 70.49 g; białko zwierzęce: 35.48 g; białko roślinne: 35.01 g; Tłuszcz: 46.88 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.11 g; Sód: 2728.65 mg; Potas: 3931.27 mg; Wapń: 581.15 mg; Fosfor: 1206.78 mg; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; suma cukrów prostych: 36.52 g; Woda: 992.91 g; Popiół: 16.90 g;		
środa 2023-12-06	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), serek fromage 70g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , kasza jęczmienna 200g (***GLUTEN***), surówka z ogórka kiszonego 120 g , zraz duszony w sosie pieczarkowym 100/100g (***GLUTEN, JAJA, ., ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2280.21 kcal; Energia: 7994.49 kJ; Białko ogółem: 79.91 g; białko zwierzęce: 49.47 g; białko roślinne: 30.44 g; Tłuszcz: 74.83 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.62 g; Sód: 2419.06 mg; Potas: 2215.92 mg; Wapń: 613.13 mg; Fosfor: 1227.13 mg; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; suma cukrów prostych: 71.10 g; Woda: 828.18 g; Popiół: 12.91 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-06	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa grysikowa 400ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , kasza jęczmienna 200g (***GLUTEN***), bukiet jarzyn 120g (***SELER***), pulpeciki w sosie śmietankowym 150g/80g (***GLUTEN, JAJA, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2179.28 kcal; Energia: 7660.92 kJ; Białko ogółem: 90.80 g; białko zwierzęce: 57.71 g; białko roślinne: 33.10 g; Tłuszcz: 58.71 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.90 g; Sód: 1814.71 mg; Potas: 2300.30 mg; Wapń: 608.60 mg; Fosfor: 1334.07 mg; Błonnik pokarmowy: 19.93 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Woda: 758.51 g; Popiół: 11.61 g;		
środa 2023-12-06	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), serek fromage 70g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , zraz duszony w sosie pieczarkowym 100/100g (***GLUTEN, JAJA, ., ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), surówka z ogórka kiszonego 120 g , kasza jęczmienna 200g (***GLUTEN***),	Herbata saszetka 1 szt , masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1814.36 kcal; Energia: 6741.36 kJ; Białko ogółem: 75.03 g; białko zwierzęce: 52.08 g; białko roślinne: 22.95 g; Tłuszcz: 73.51 g; Węglowodany ogółem: 233.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.37 g; Sód: 2291.57 mg; Potas: 2446.31 mg; Wapń: 644.48 mg; Fosfor: 1208.50 mg; Błonnik pokarmowy: 17.45 g; suma cukrów prostych: 37.25 g; Woda: 913.42 g; Popiół: 12.86 g;		
czwartek 2023-12-07	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), jajko 1szt (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), medalion drobiowy z papryką w sosie jogurtowym 100g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2242.96 kcal; Energia: 7626.06 kJ; Białko ogółem: 82.39 g; białko zwierzęce: 49.38 g; białko roślinne: 33.01 g; Tłuszcz: 75.23 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.61 g; Sód: 2763.71 mg; Potas: 3815.57 mg; Wapń: 629.38 mg; Fosfor: 1267.68 mg; Błonnik pokarmowy: 19.10 g; suma cukrów prostych: 55.56 g; Woda: 1029.57 g; Popiół: 16.91 g;		
czwartek 2023-12-07	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta z białek z koperkiem 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Mini marchewka oprószana 120g (***GLUTEN***), Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g (***MLEKO, GLUTEN***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2047.37 kcal; Energia: 6852.23 kJ; Białko ogółem: 81.21 g; białko zwierzęce: 49.43 g; białko roślinne: 31.78 g; Tłuszcz: 57.88 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.77 g; Sód: 1765.91 mg; Potas: 3753.39 mg; Wapń: 583.71 mg; Fosfor: 1237.39 mg; Błonnik pokarmowy: 19.19 g; suma cukrów prostych: 58.29 g; Woda: 1014.95 g; Popiół: 14.02 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-07	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), jajko 1szt (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), medalion drobiowy z papryką w sosie jogurtowym 100g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2166.66 kcal; Energia: 7352.06 kJ; Białko ogółem: 86.01 g; białko zwierzęce: 52.93 g; białko roślinne: 33.08 g; Tłuszcz: 77.04 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.60 g; Sód: 2857.96 mg; Potas: 3871.87 mg; Wapń: 672.88 mg; Fosfor: 1299.23 mg; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; suma cukrów prostych: 37.00 g; Woda: 1055.88 g; Popiół: 17.21 g;		
piątek 2023-12-08	**Dieta: MURCKI PODST**	
pieczywo mieszane 90g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta twarogowa z tuńczykiem 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka kajzerka 50g (***GLUTEN, ŻYTO***), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), ogórek kiszony 50g ,	zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), kompot 250ml Z gorzki , surówka z cukini z marchewką 150g (***GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), cukier 5g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasztet drobiowy 50g (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2490.76 kcal; Energia: 9122.09 kJ; Białko ogółem: 89.64 g; białko zwierzęce: 51.49 g; białko roślinne: 38.15 g; Tłuszcz: 81.70 g; Węglowodany ogółem: 372.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Sód: 2688.21 mg; Potas: 4049.94 mg; Wapń: 647.93 mg; Fosfor: 1365.15 mg; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; suma cukrów prostych: 58.51 g; Woda: 1130.91 g; Popiół: 17.08 g;		
piątek 2023-12-08	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
pieczywo mieszane 90g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 70g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka kajzerka 50g (***GLUTEN, ŻYTO***), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), jabłko 120-150g ,	zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (***GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , Sos grecki z warzywami 150g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), cukier 5g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2173.60 kcal; Energia: 7812.96 kJ; Białko ogółem: 95.72 g; białko zwierzęce: 62.17 g; białko roślinne: 33.55 g; Tłuszcz: 50.95 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.27 g; Sód: 2301.22 mg; Potas: 3836.64 mg; Wapń: 628.88 mg; Fosfor: 1371.21 mg; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; suma cukrów prostych: 58.38 g; Woda: 1034.37 g; Popiół: 16.07 g;		
piątek 2023-12-08	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
pieczywo mieszane 90g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta twarogowa z tuńczykiem 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek kiszony 50g , bułka grahamka 80g (***GLUTEN, ŻYTO***), jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), kompot 250ml Z gorzki , surówka z cukini z marchewką 150g (***GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasztet drobiowy 50g (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2319.62 kcal; Energia: 8453.02 kJ; Białko ogółem: 92.26 g; białko zwierzęce: 54.91 g; białko roślinne: 37.35 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Sód: 2564.90 mg; Potas: 4243.58 mg; Wapń: 693.05 mg; Fosfor: 1423.03 mg; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; suma cukrów prostych: 41.64 g; Woda: 1188.34 g; Popiół: 17.21 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-09	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), ser żółty 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), ogórek zielony 50g ,	Zupa dyniowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g (***MLEKO, GLUTEN, .***), buraki 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2243.86 kcal; Energia: 7470.07 kJ; Białko ogółem: 86.03 g; białko zwierzęce: 60.87 g; białko roślinne: 27.20 g; Tłuszcz: 87.43 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.57 g; Sód: 1782.97 mg; Potas: 3430.61 mg; Wapń: 1024.55 mg; Fosfor: 1317.63 mg; Błonnik pokarmowy: 15.73 g; suma cukrów prostych: 64.62 g; Woda: 1017.12 g; Popiół: 15.38 g;		
sobota 2023-12-09	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), sałata 5g ,	Zupa dyniowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g (***MLEKO, GLUTEN, .***), buraki 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1989.02 kcal; Energia: 6636.24 kJ; Białko ogółem: 84.21 g; białko zwierzęce: 57.19 g; białko roślinne: 27.02 g; Tłuszcz: 60.36 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.14 g; Sód: 2145.72 mg; Potas: 3650.52 mg; Wapń: 569.55 mg; Fosfor: 1224.88 mg; Błonnik pokarmowy: 15.55 g; suma cukrów prostych: 64.62 g; Woda: 1000.05 g; Popiół: 14.75 g;		
sobota 2023-12-09	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), ser żółty 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek zielony 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	Zupa dyniowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g (***MLEKO, GLUTEN, .***), euromix 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2077.56 kcal; Energia: 6820.26 kJ; Białko ogółem: 87.94 g; białko zwierzęce: 64.42 g; białko roślinne: 25.57 g; Tłuszcz: 84.78 g; Węglowodany ogółem: 260.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.59 g; Sód: 1821.19 mg; Potas: 3257.71 mg; Wapń: 1028.28 mg; Fosfor: 1340.23 mg; Błonnik pokarmowy: 13.97 g; suma cukrów prostych: 36.23 g; Woda: 975.90 g; Popiół: 14.84 g;		

niedziela 2023-12-10	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , udko pieczone 1sz(250g) (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), ser żółty 50g (***MLEKO***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: 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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-10	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Udko gotowane 1 szt (250g) , Marchewka oprószana 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 80g (***MLEKO***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2023-12-10	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , udko pieczone 1sz(250g) (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 80g (***MLEKO***), sałata 20g ,
Wartości odżywcze: 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;		

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone