

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-21 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), serek capresi light 2 plastry (MLEKO, GLUTEN), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), wędlina 40g (MLEKO, ,, SELER, GORCZYCA),	zupa fasolowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, sałata a'la mizeria 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, ,, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, 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: 2323.10 kcal; Energia: 7962.22 kJ; Białko ogółem: 91.36 g; białko zwierzęce: 47.39 g; białko roślinne: 43.97 g; Tłuszcz: 64.36 g; Węglowodany ogółem: 374.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.41 g; Sód: 2230.87 mg; Potas: 4472.59 mg; Wapń: 712.97 mg; Fosfor: 1520.59 mg; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; suma cukrów prostych: 59.74 g; Woda: 1011.27 g; Popiół: 16.98 g;		
czwartek 2023-12-21 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA),	zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Brokuły 150g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (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: 1987.70 kcal; Energia: 6491.00 kJ; Białko ogółem: 89.70 g; białko zwierzęce: 56.04 g; białko roślinne: 33.66 g; Tłuszcz: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.08 g; Sód: 1813.29 mg; Potas: 4840.98 mg; Wapń: 564.11 mg; Fosfor: 1372.36 mg; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; suma cukrów prostych: 55.51 g; Woda: 1179.93 g; Popiół: 16.07 g;		
czwartek 2023-12-21 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), serek capresi light 2 plastry (MLEKO, GLUTEN), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN), wędlina 40g (,, SELER, GORCZYCA),	zupa fasolowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, sałata a'la mizeria 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2190.94 kcal; Energia: 7462.23 kJ; Białko ogółem: 100.71 g; białko zwierzęce: 56.19 g; białko roślinne: 44.53 g; Tłuszcz: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.93 g; Sód: 1956.69 mg; Potas: 4883.79 mg; Wapń: 756.50 mg; Fosfor: 1584.68 mg; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; suma cukrów prostych: 40.94 g; Woda: 1099.07 g; Popiół: 17.44 g;		
piątek 2023-12-22 Dieta: MURCKI PODST		
pieczywo mieszane 90g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser mozzarella light 50g (MLEKO, GLUTEN), 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, jajka na parze 2 szt. (JAJA), 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: 2409.57 kcal; Energia: 8806.19 kJ; Białko ogółem: 80.84 g; białko zwierzęce: 42.31 g; białko roślinne: 38.53 g; Tłuszcz: 84.50 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.66 g; Sód: 3005.94 mg; Potas: 3258.87 mg; Wapń: 830.37 mg; Fosfor: 1510.84 mg; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; suma cukrów prostych: 57.06 g; Woda: 1025.32 g; Popiół: 16.91 g;		
piątek 2023-12-22 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
pieczywo mieszane 90g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), 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: 2184.99 kcal; Energia: 7924.52 kJ; Białko ogółem: 96.14 g; białko zwierzęce: 58.53 g; białko roślinne: 37.61 g; Tłuszcz: 53.24 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Sód: 2753.60 mg; Potas: 3725.00 mg; Wapń: 602.49 mg; Fosfor: 1316.49 mg; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; suma cukrów prostych: 56.99 g; Woda: 1075.56 g; Popiół: 17.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-22		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 90g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser mozzarella light 50g (MLEKO, GLUTEN), 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, jajka na parze 2 szt. (JAJA), kompot 250ml Z gorzki, fasolka szparagowa 150g (GLUTEN, JAJA, „SEZAM, ŻYTO),	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: 2248.16 kcal; Energia: 8177.89 kJ; Białko ogółem: 84.38 g; białko zwierzęce: 45.73 g; białko roślinne: 38.65 g; Tłuszcz: 82.10 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.95 g; Sód: 2906.34 mg; Potas: 3505.21 mg; Wapń: 887.34 mg; Fosfor: 1584.11 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; suma cukrów prostych: 40.29 g; Woda: 1100.71 g; Popiół: 17.20 g;		
sobota 2023-12-23		
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 brokułowa z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, bigos 200g (MLEKO, 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: 2093.03 kcal; Energia: 7027.87 kJ; Białko ogółem: 70.83 g; białko zwierzęce: 35.80 g; białko roślinne: 35.03 g; Tłuszcz: 54.21 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.61 g; Sód: 2418.58 mg; Potas: 3578.57 mg; Wapń: 608.80 mg; Fosfor: 1219.42 mg; Błonnik pokarmowy: 20.75 g; suma cukrów prostych: 54.69 g; Woda: 985.90 g; Popiół: 16.27 g;		
sobota 2023-12-23		
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 brokułowa z kaszą jęczmienną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2180.06 kcal; Energia: 7309.38 kJ; Białko ogółem: 81.23 g; białko zwierzęce: 53.36 g; białko roślinne: 27.87 g; Tłuszcz: 81.29 g; Węglowodany ogółem: 303.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.61 g; Sód: 1734.81 mg; Potas: 3369.46 mg; Wapń: 537.14 mg; Fosfor: 1209.36 mg; Błonnik pokarmowy: 16.90 g; suma cukrów prostych: 54.29 g; Woda: 938.36 g; Popiół: 13.01 g;		
sobota 2023-12-23		
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 brokułowa z kaszą jęczmienną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, bigos 200g (MLEKO, 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: 2016.73 kcal; Energia: 6753.87 kJ; Białko ogółem: 74.45 g; białko zwierzęce: 39.35 g; białko roślinne: 35.10 g; Tłuszcz: 56.02 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.59 g; Sód: 2512.83 mg; Potas: 3634.87 mg; Wapń: 652.30 mg; Fosfor: 1250.97 mg; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; suma cukrów prostych: 36.13 g; Woda: 1012.21 g; Popiół: 16.57 g;		
niedziela 2023-12-24		
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 barszcz z uszkami 400ml (GLUTEN, „ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), kapusta z pieczarkami 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g, ciasto - mاکowiec 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, ORZECH WŁ),
Wartości odżywcze: Energia: 2638.78 kcal; Energia: 9112.50 kJ; Białko ogółem: 91.34 g; białko zwierzęce: 61.82 g; białko roślinne: 31.57 g; Tłuszcz: 109.29 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.16 g; Sód: 2541.57 mg; Potas: 3552.52 mg; Wapń: 1081.85 mg; Fosfor: 1347.91 mg; Błonnik pokarmowy: 20.02 g; suma cukrów prostych: 78.18 g; Woda: 1123.06 g; Popiół: 19.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-24		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), serek wiejski 100g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), sałata 5g ,	zupa barszcz z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, 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 , Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, ORZECH WŁ),
Wartości odżywcze: Energia: 2314.27 kcal; Energia: 8005.65 kJ; Białko ogółem: 100.66 g; białko zwierzęce: 69.80 g; białko roślinne: 30.86 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.43 g; Sód: 1803.59 mg; Potas: 3480.96 mg; Wapń: 680.43 mg; Fosfor: 1325.04 mg; Błonnik pokarmowy: 16.59 g; suma cukrów prostych: 90.40 g; Woda: 994.79 g; Popiół: 14.29 g;		
niedziela 2023-12-24		
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 barszcz z uszkami 400ml (GLUTEN, ,, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), kapusta z pieczarkami 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, ORZECH WŁ),
Wartości odżywcze: Energia: 2651.78 kcal; Energia: 9211.35 kJ; Białko ogółem: 96.33 g; białko zwierzęce: 65.85 g; białko roślinne: 32.53 g; Tłuszcz: 113.83 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.19 g; Sód: 2647.72 mg; Potas: 3782.12 mg; Wapń: 1136.15 mg; Fosfor: 1403.91 mg; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; suma cukrów prostych: 68.67 g; Woda: 1204.14 g; Popiół: 19.94 g;		
poniedziałek 2023-12-25		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbaska 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 zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: pierniczki 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser żółty 50g (MLEKO), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2601.49 kcal; Energia: 9102.13 kJ; Białko ogółem: 108.80 g; białko zwierzęce: 80.39 g; białko roślinne: 30.46 g; Tłuszcz: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.66 g; Sód: 3950.70 mg; Potas: 4259.73 mg; Wapń: 1077.33 mg; Fosfor: 1639.61 mg; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; suma cukrów prostych: 87.01 g; Woda: 1120.65 g; Popiół: 22.41 g;		
poniedziałek 2023-12-25		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbaska 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 zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	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: 2363.25 kcal; Energia: 8211.27 kJ; Białko ogółem: 106.61 g; białko zwierzęce: 78.11 g; białko roślinne: 28.50 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.16 g; Sód: 3625.74 mg; Potas: 4119.03 mg; Wapń: 667.21 mg; Fosfor: 1480.42 mg; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; suma cukrów prostych: 71.90 g; Woda: 1148.23 g; Popiół: 18.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-25 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbaska 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 zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: pierniczki 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta twarogowa natur. 80g (MLEKO), sałata 20g, pierniczki 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2648.05 kcal; Energia: 9441.80 kJ; Białko ogółem: 118.48 g; białko zwierzęce: 85.85 g; białko roślinne: 32.63 g; Tłuszcz: 95.14 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.71 g; Sód: 4067.42 mg; Potas: 4567.59 mg; Wapń: 811.87 mg; Fosfor: 1650.82 mg; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; suma cukrów prostych: 91.32 g; Woda: 1196.90 g; Popiół: 21.57 g;		
wtorek 2023-12-26 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ogórek konserwowy 50g (S02), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, udko pieczone 1sz(250g) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), buraki 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser mozzarella 50g (MLEKO, GLUTEN), cukier 5g, pomarańcza 120-150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2551.29 kcal; Energia: 8903.77 kJ; Białko ogółem: 106.98 g; białko zwierzęce: 74.74 g; białko roślinne: 32.24 g; Tłuszcz: 92.96 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.57 g; Sód: 2324.39 mg; Potas: 4841.09 mg; Wapń: 676.13 mg; Fosfor: 1573.22 mg; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; suma cukrów prostych: 74.41 g; Woda: 1307.54 g; Popiół: 18.05 g;		
wtorek 2023-12-26 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędлина 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), sałata 20g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Udko gotowane 1 szt (250g), sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędлина 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g, pomarańcza 120-150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2542.68 kcal; Energia: 8828.34 kJ; Białko ogółem: 118.09 g; białko zwierzęce: 86.45 g; białko roślinne: 31.64 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.18 g; Sód: 2170.34 mg; Potas: 5184.53 mg; Wapń: 623.11 mg; Fosfor: 1685.26 mg; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; suma cukrów prostych: 71.43 g; Woda: 1377.88 g; Popiół: 18.43 g;		
wtorek 2023-12-26 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ogórek konserwowy 50g (S02), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, udko pieczone 1sz(250g) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Brokuły 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser mozzarella 50g (MLEKO, GLUTEN), pomidor 50g, pomarańcza 120-150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2399.69 kcal; Energia: 8318.16 kJ; Białko ogółem: 112.46 g; białko zwierzęce: 78.29 g; białko roślinne: 34.17 g; Tłuszcz: 89.86 g; Węglowodany ogółem: 313.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.44 g; Sód: 2357.81 mg; Potas: 5052.79 mg; Wapń: 728.46 mg; Fosfor: 1671.12 mg; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; suma cukrów prostych: 44.59 g; Woda: 1378.20 g; Popiół: 18.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-27		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Makaron z sosem mięsno-szpinakowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 15g,
Wartości odżywcze: Energia: 2186.41 kcal; Energia: 7693.69 kJ; Białko ogółem: 79.15 g; białko zwierzęce: 46.59 g; białko roślinne: 32.56 g; Tłuszcz: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.75 g; Sód: 2138.09 mg; Potas: 2029.64 mg; Wapń: 536.98 mg; Fosfor: 1065.17 mg; Błonnik pokarmowy: 13.88 g; suma cukrów prostych: 69.68 g; Woda: 645.28 g; Popiół: 11.61 g;		
środa 2023-12-27		
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, Makaron z sosem mięsno-szpinakowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, ,, 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,
Wartości odżywcze: Energia: 1966.60 kcal; Energia: 6770.89 kJ; Białko ogółem: 80.41 g; białko zwierzęce: 49.25 g; białko roślinne: 31.16 g; Tłuszcz: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.24 g; Sód: 1589.18 mg; Potas: 1799.04 mg; Wapń: 562.05 mg; Fosfor: 1073.72 mg; Błonnik pokarmowy: 11.57 g; suma cukrów prostych: 54.66 g; Woda: 637.19 g; Popiół: 9.62 g;		
środa 2023-12-27		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 100g, jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, Makaron z sosem mięsno-szpinakowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt, masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2063.66 kcal; Energia: 7222.99 kJ; Białko ogółem: 83.60 g; białko zwierzęce: 50.14 g; białko roślinne: 33.46 g; Tłuszcz: 71.02 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.78 g; Sód: 2239.99 mg; Potas: 2360.94 mg; Wapń: 588.13 mg; Fosfor: 1116.67 mg; Błonnik pokarmowy: 15.08 g; suma cukrów prostych: 36.25 g; Woda: 761.64 g; Popiół: 12.36 g;		
czwartek 2023-12-28		
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 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Surówka coleslaw 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), wątróbka drobiowa duszona 150g (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: 2254.11 kcal; Energia: 7680.40 kJ; Białko ogółem: 87.03 g; białko zwierzęce: 54.99 g; białko roślinne: 32.04 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 324.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.86 g; Sód: 2312.89 mg; Potas: 3781.27 mg; Wapń: 633.12 mg; Fosfor: 1422.79 mg; Błonnik pokarmowy: 19.30 g; suma cukrów prostych: 55.84 g; Woda: 1064.37 g; Popiół: 15.93 g;		
czwartek 2023-12-28		
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 400ml (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;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-28		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 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Surówka coleslaw 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), wątróbka drobiowa duszona 150g (GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2177.81 kcal; Energia: 7406.40 kJ; Białko ogółem: 90.65 g; białko zwierzęce: 58.54 g; białko roślinne: 32.11 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g; Sód: 2407.14 mg; Potas: 3837.57 mg; Wapń: 676.62 mg; Fosfor: 1454.34 mg; Błonnik pokarmowy: 19.37 g; suma cukrów prostych: 37.29 g; Woda: 1090.68 g; Popiół: 16.23 g;		
piątek 2023-12-29		Dieta: MURCKI PODST
pieczywo mieszane 90g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser topiony 1 plaster (16g) (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka kajzerka 50g (GLUTEN, ŻYTO), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), ogórek kiszony 50g, wędlina 30g (MLEKO, ,, SELER, GORCZYCA),	zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Jajko w sosie chrzanowym 2 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2624.67 kcal; Energia: 9615.45 kJ; Białko ogółem: 89.21 g; białko zwierzęce: 53.00 g; białko roślinne: 36.21 g; Tłuszcz: 103.38 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.08 g; Sód: 3807.73 mg; Potas: 3909.92 mg; Wapń: 967.54 mg; Fosfor: 1888.31 mg; Błonnik pokarmowy: 21.41 g; suma cukrów prostych: 58.53 g; Woda: 1148.61 g; Popiół: 19.84 g;		
piątek 2023-12-29		Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA
pieczywo mieszane 90g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), 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 400ml (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: 2124.24 kcal; Energia: 7599.44 kJ; Białko ogółem: 91.20 g; białko zwierzęce: 57.63 g; białko roślinne: 33.57 g; Tłuszcz: 48.65 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.62 g; Sód: 2720.35 mg; Potas: 3949.58 mg; Wapń: 565.44 mg; Fosfor: 1317.30 mg; Błonnik pokarmowy: 19.42 g; suma cukrów prostych: 56.19 g; Woda: 1021.66 g; Popiół: 17.15 g;		
piątek 2023-12-29		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
pieczywo mieszane 90g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser topiony 1 plaster (16g) (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ogórek kiszony 50g, bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA),	zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Jajko w sosie chrzanowym 2 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2424.63 kcal; Energia: 8817.88 kJ; Białko ogółem: 95.51 g; białko zwierzęce: 60.05 g; białko roślinne: 35.46 g; Tłuszcz: 97.39 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.07 g; Sód: 3838.92 mg; Potas: 4194.26 mg; Wapń: 1014.16 mg; Fosfor: 1995.59 mg; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; suma cukrów prostych: 41.43 g; Woda: 1227.18 g; Popiół: 21.35 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-30		
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), bułka 100g (GLUTEN, ŻYTO), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, fasolka po bretońsku 300g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA),	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: 2703.49 kcal; Energia: 9614.32 kJ; Białko ogółem: 104.94 g; białko zwierzęce: 41.37 g; białko roślinne: 65.62 g; Tłuszcz: 82.48 g; Węglowodany ogółem: 425.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.35 g; Sód: 2760.20 mg; Potas: 3551.02 mg; Wapń: 1236.65 mg; Fosfor: 1788.55 mg; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; suma cukrów prostych: 57.63 g; Woda: 635.48 g; Popiół: 20.71 g;		
sobota 2023-12-30		
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, „),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 1892.22 kcal; Energia: 6232.58 kJ; Białko ogółem: 82.12 g; białko zwierzęce: 57.19 g; białko roślinne: 24.94 g; Tłuszcz: 55.81 g; Węglowodany ogółem: 282.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.15 g; Sód: 2085.89 mg; Potas: 3287.02 mg; Wapń: 526.48 mg; Fosfor: 1206.48 mg; Błonnik pokarmowy: 13.19 g; suma cukrów prostych: 54.75 g; Woda: 889.85 g; Popiół: 13.70 g;		
sobota 2023-12-30		
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, bułka 100g (GLUTEN, ŻYTO), fasolka po bretońsku 300g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA),	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: 2633.99 kcal; Energia: 9368.17 kJ; Białko ogółem: 108.94 g; białko zwierzęce: 44.92 g; białko roślinne: 66.07 g; Tłuszcz: 84.38 g; Węglowodany ogółem: 401.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.36 g; Sód: 2858.25 mg; Potas: 3741.62 mg; Wapń: 1283.45 mg; Fosfor: 1829.55 mg; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; suma cukrów prostych: 39.12 g; Woda: 704.46 g; Popiół: 21.21 g;		
niedziela 2023-12-31		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbaska 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;		
niedziela 2023-12-31		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbaska 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-31		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbaska 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 ,
<p>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;</p>		

Dietetyk

.....