

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-11-11 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 krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, indyk w sosie własnym 110/100ml, 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: 2223.01 kcal; Białko ogółem: 65.40 g; Tłuszcz: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; Błonnik pokarmowy: 18.95 g; Sód: 1666.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.78 g; Procent energii z tłuszczu: 80.49 %; suma cukrów prostych: 64.32 g;		
sobota 2023-11-11 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 krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, indyk w sosie własnym 110/100ml, 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: 1968.17 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 47.22 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Sód: 2029.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.35 g; Procent energii z tłuszczu: 73.59 %; suma cukrów prostych: 64.32 g;		
sobota 2023-11-11 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 krupni 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, indyk w sosie własnym 110/100ml, 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: 1985.51 kcal; Białko ogółem: 65.68 g; Tłuszcz: 71.37 g; Węglowodany ogółem: 291.42 g; Błonnik pokarmowy: 15.82 g; Sód: 1700.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.76 g; Procent energii z tłuszczu: 43.45 %; suma cukrów prostych: 35.63 g;		
niedziela 2023-11-12 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; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 102.83 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; Błonnik pokarmowy: 18.33 g; Sód: 3666.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.48 g; Procent energii z tłuszczu: 33.90 %; suma cukrów prostych: 66.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-11-12		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo 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 saszетка 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; Białko ogółem: 134.16 g; Tłuszcz: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Sód: 3449.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.57 g; Procent energii z tłuszczu: 33.51 %; suma cukrów prostych: 70.76 g;		
niedziela 2023-11-12		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczycwo 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 saszетка 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; Białko ogółem: 135.52 g; Tłuszcz: 94.91 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; Sód: 3696.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Procent energii z tłuszczu: 32.98 %; suma cukrów prostych: 50.73 g;		
poniedziałek 2023-11-13		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycwo 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 jarzynowa z zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), surówka z białej kapusty z porzem 150g ,	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser mozzarella 50g (MLEKO, GLUTEN), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2519.87 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 103.03 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; Błonnik pokarmowy: 17.31 g; Sód: 1742.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.46 g; Procent energii z tłuszczu: 36.09 %; suma cukrów prostych: 57.87 g;		
poniedziałek 2023-11-13		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), sałata 20g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Zupa jarzynowa z zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , schab duszony 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), dynia puree 150g ,	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2094.77 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 63.70 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; Błonnik pokarmowy: 15.15 g; Sód: 2409.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.10 g; Procent energii z tłuszczu: 26.96 %; suma cukrów prostych: 54.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-13 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczycwo 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 jarzynowa z zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), surówka z białej kapusty z porem 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser mozzarella 50g (MLEKO, GLUTEN), pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2450.37 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 104.93 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.91 g; Sód: 1841.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.47 g; Procent energii z tłuszczu: 37.45 %; suma cukrów prostych: 39.36 g;		
wtorek 2023-11-14 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycwo 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 z brukselka 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, brukselka 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), kotlet mielony 110g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, 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: 2451.20 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 71.64 g; Węglowodany ogółem: 376.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; Sód: 2161.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.29 g; Procent energii z tłuszczu: 26.06 %; suma cukrów prostych: 81.28 g;		
wtorek 2023-11-14 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo 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, warzywa na parze 150g (paski) (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: 1733.78 kcal; Białko ogółem: 63.00 g; Tłuszcz: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g; Błonnik pokarmowy: 11.93 g; Sód: 1831.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.72 g; Procent energii z tłuszczu: 25.26 %; suma cukrów prostych: 78.00 g;		
wtorek 2023-11-14 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 z brukselka 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), pieczeń rzymska duszona zsosem z lubczykiem 100/100ml, ziemniaki 250g, brukselka 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sód: 2759.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.65 g; Procent energii z tłuszczu: 24.41 %; suma cukrów prostych: 37.60 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2023-11-15		
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 , knedle z owocami i maselkiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z marchewki i brzoskwini 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2547.13 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 91.30 g; Węglowodany ogółem: 375.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g; Sód: 1729.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.70 g; Procent energii z tłuszczu: 31.66 %; suma cukrów prostych: 74.22 g;		
środa 2023-11-15		
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 , knedle z owocami i maselkiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), brokuły gotowany 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: 2507.83 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 90.31 g; Węglowodany ogółem: 362.73 g; Błonnik pokarmowy: 19.24 g; Sód: 1645.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.92 g; Procent energii z tłuszczu: 31.79 %; suma cukrów prostych: 57.34 g;		
środa 2023-11-15		
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 , pyzy z mięsem z maselkiem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z marchewki i brzoskwini 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2123.73 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 94.73 g; Węglowodany ogółem: 264.48 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; Sód: 1596.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.74 g; Procent energii z tłuszczu: 39.48 %; suma cukrów prostych: 40.41 g;		
czwartek 2023-11-16		
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 porowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Kapusta pekińska 150g (MLEKO, GLUTEN), klops drobiowy w sosie pomidorowym w bazylią 100g/100ml ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1888.24 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 51.83 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Sód: 1601.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.74 g; Procent energii z tłuszczu: 23.19 %; suma cukrów prostych: 57.23 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
czwartek 2023-11-16 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 porowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , bukiet jarzyn 150g (SELER), klops drobiowy w sosie pomidorowym w bazylią 100g/100ml ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1929.37 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; Sód: 1604.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.93 g; Procent energii z tłuszczu: 24.18 %; suma cukrów prostych: 56.16 g;		
czwartek 2023-11-16 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 porowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , Kapusta pekińska 150g (MLEKO, GLUTEN), klops drobiowy w sosie pomidorowym w bazylią 100g/100ml ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1811.94 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 53.64 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.27 g; Sód: 1695.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.73 g; Procent energii z tłuszczu: 24.61 %; suma cukrów prostych: 38.67 g;		
piątek 2023-11-17 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 z soczewicą 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , jajko sadzone 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: 2448.51 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.56 g; Sód: 2597.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.01 g; Procent energii z tłuszczu: 29.14 %; suma cukrów prostych: 57.89 g;		
piątek 2023-11-17 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 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , ryba z pieca pod pierzynką warzywną 200g , kompot 250ml Z gorzki , sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2009.53 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; Sód: 1984.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.72 g; Procent energii z tłuszczu: 21.48 %; suma cukrów prostych: 58.66 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-11-17 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 z soczewicą 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , ryba z pieca pod pierzynką warzywną 200g , kompot 250ml Z gorzki , sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2012.73 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 62.12 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Sód: 2444.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Procent energii z tłuszczu: 27.15 %; suma cukrów prostych: 40.58 g;		
sobota 2023-11-18 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 saszетка 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; Białko ogółem: 66.54 g; Tłuszcz: 47.21 g; Węglowodany ogółem: 320.33 g; Błonnik pokarmowy: 15.80 g; Sód: 1403.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.64 g; Procent energii z tłuszczu: 20.96 %; suma cukrów prostych: 54.11 g;		
sobota 2023-11-18 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 , szpinak duszony 150g , szynka wp gotowana 100g (.), sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2070.93 kcal; Białko ogółem: 74.88 g; Tłuszcz: 77.61 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.53 g; Sód: 1240.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.61 g; Procent energii z tłuszczu: 32.14 %; suma cukrów prostych: 53.94 g;		
sobota 2023-11-18 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 saszетка 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; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; Błonnik pokarmowy: 15.87 g; Sód: 1497.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.63 g; Procent energii z tłuszczu: 22.29 %; suma cukrów prostych: 35.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-11-19		
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 pomidorowa z makaronem brązowym 400ml, ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, roladki mielone w sosie pieczeniowym 100g/100ml, 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: 1825.41 kcal; Białko ogółem: 48.20 g; Tłuszcz: 48.15 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; Błonnik pokarmowy: 16.57 g; Sód: 782.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Procent energii z tłuszczu: 23.04 %; suma cukrów prostych: 69.29 g;		
niedziela 2023-11-19		
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 pomidorowa z makaronem brązowym 400ml, ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, pulpet w sosie pieczeniowym dietetycznym 100/100, 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: 1677.11 kcal; Białko ogółem: 55.18 g; Tłuszcz: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 289.17 g; Błonnik pokarmowy: 16.58 g; Sód: 1485.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.87 g; Procent energii z tłuszczu: 22.46 %; suma cukrów prostych: 54.40 g;		
niedziela 2023-11-19		
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 pomidorowa z makaronem brązowym 400ml, ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, roladki mielone w sosie pieczeniowym 100g/100ml, 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: 1711.06 kcal; Białko ogółem: 61.31 g; Tłuszcz: 53.30 g; Węglowodany ogółem: 268.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.27 g; Sód: 1349.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; Procent energii z tłuszczu: 26.66 %; suma cukrów prostych: 35.88 g;		
poniedziałek 2023-11-20		
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 krem z kukurydzy 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: 2265.72 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Sód: 2876.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; Procent energii z tłuszczu: 28.39 %; suma cukrów prostych: 72.79 g;		
poniedziałek 2023-11-20		
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), Marchewka oprószana 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), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 1936.40 kcal; Białko ogółem: 71.51 g; Tłuszcz: 55.71 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; Błonnik pokarmowy: 16.39 g; Sód: 2259.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.45 g; Procent energii z tłuszczu: 25.50 %; suma cukrów prostych: 55.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-20		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczyno 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 krem z kukurydzy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , 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), pomidor 50g ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2142.97 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 312.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; Sód: 2978.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Procent energii z tłuszczu: 30.52 %; suma cukrów prostych: 39.36 g;</p>		

Dietetyk

.....