

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-11		
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, kotlet z kurczaka 100g G (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 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 2023-12-11		
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), 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 saszетка 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 2023-12-11		
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 saszетка 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;		
wtorek 2023-12-12		
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 serem 150g, kotlet mielony 110g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g,	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2288.21 kcal; Energia: 8341.69 kJ; Białko ogółem: 93.52 g; białko zwierzęce: 60.69 g; białko roślinne: 32.84 g; Tłuszcz: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.74 g; Sód: 2130.83 mg; Potas: 4058.35 mg; Wapń: 642.34 mg; Fosfor: 1426.25 mg; Błonnik pokarmowy: 18.32 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; Woda: 1085.55 g; Popiół: 15.89 g;		
wtorek 2023-12-12		
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 z sosem z lubczykiem 100/100ml, Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g,	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2021.07 kcal; Energia: 7265.69 kJ; Białko ogółem: 73.06 g; białko zwierzęce: 38.80 g; białko roślinne: 34.26 g; Tłuszcz: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.83 g; Sód: 1882.07 mg; Potas: 3739.40 mg; Wapń: 664.38 mg; Fosfor: 1150.68 mg; Błonnik pokarmowy: 21.90 g; suma cukrów prostych: 80.78 g; Woda: 1071.42 g; Popiół: 14.95 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-12		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), papryka konserwowa 50g (S02), wędlna 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), wędlna 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 2023-12-13		
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 z jarmużem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), surówka z ogórka kiszzonego 150g, 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), wędlna 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 15g,
Wartości odżywcze: Energia: 2292.42 kcal; Energia: 7968.34 kJ; Białko ogółem: 81.08 g; białko zwierzęce: 49.34 g; białko roślinne: 31.74 g; Tłuszcz: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; Sód: 2423.47 mg; Potas: 2851.12 mg; Wapń: 684.50 mg; Fosfor: 1284.74 mg; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; suma cukrów prostych: 72.03 g; Woda: 928.48 g; Popiół: 14.27 g;		
środa 2023-12-13		
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 z jarmużem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), 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), wędlna 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2165.98 kcal; Energia: 7512.97 kJ; Białko ogółem: 90.71 g; białko zwierzęce: 57.69 g; białko roślinne: 33.02 g; Tłuszcz: 59.07 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.04 g; Sód: 1857.57 mg; Potas: 3157.39 mg; Wapń: 674.70 mg; Fosfor: 1408.71 mg; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; suma cukrów prostych: 57.03 g; Woda: 958.22 g; Popiół: 13.27 g;		
środa 2023-12-13		
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), Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO),	zupa z jarmużem 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 kiszzonego 150g, kasza jęczmienna 200g (GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt, masło 15g (MLEKO), wędlna 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2169.67 kcal; Energia: 7497.64 kJ; Białko ogółem: 85.53 g; białko zwierzęce: 52.89 g; białko roślinne: 32.64 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.30 g; Sód: 2525.37 mg; Potas: 3182.42 mg; Wapń: 735.65 mg; Fosfor: 1336.24 mg; Błonnik pokarmowy: 22.46 g; suma cukrów prostych: 38.60 g; Woda: 1044.84 g; Popiół: 15.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-14 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), jajko 1szt (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), 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, fasolka szparagowa 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SEZAM, ŻYTO), pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, ,, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), sos pomidorowy 100ml (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: 2177.12 kcal; Energia: 7388.14 kJ; Białko ogółem: 83.04 g; białko zwierzęce: 45.51 g; białko roślinne: 37.53 g; Tłuszcz: 61.36 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.75 g; Sód: 1937.75 mg; Potas: 4041.03 mg; Wapń: 642.87 mg; Fosfor: 1269.16 mg; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; suma cukrów prostych: 55.39 g; Woda: 1069.99 g; Popiół: 15.04 g;		
czwartek 2023-12-14 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, LUBIN), 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, buraki 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: 2064.91 kcal; Energia: 6923.53 kJ; Białko ogółem: 86.48 g; białko zwierzęce: 53.60 g; białko roślinne: 32.87 g; Tłuszcz: 53.99 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.20 g; Sód: 1736.60 mg; Potas: 4068.18 mg; Wapń: 585.68 mg; Fosfor: 1244.13 mg; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; suma cukrów prostych: 66.00 g; Woda: 1035.32 g; Popiół: 14.45 g;		
czwartek 2023-12-14 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), jajko 1szt (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), 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, fasolka szparagowa 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SEZAM, ŻYTO), pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, ,, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), sos pomidorowy 100ml (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: 2100.82 kcal; Energia: 7114.14 kJ; Białko ogółem: 86.66 g; białko zwierzęce: 49.06 g; białko roślinne: 37.60 g; Tłuszcz: 63.17 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.74 g; Sód: 2032.00 mg; Potas: 4097.33 mg; Wapń: 686.37 mg; Fosfor: 1300.71 mg; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; suma cukrów prostych: 36.84 g; Woda: 1096.30 g; Popiół: 15.34 g;		
piątek 2023-12-15 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, LUBIN), bułka kajzerka 50g (GLUTEN, ŻYTO), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), ogórek kiszony 50g,	zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), kompot 250ml Z gorzki, surówka z cukini z marchewką 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-15		
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 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, sos jarzynowy 150ml (GLUTEN, SELER), 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: 2181.52 kcal; Energia: 7846.80 kJ; Białko ogółem: 95.14 g; białko zwierzęce: 62.17 g; białko roślinne: 32.97 g; Tłuszcz: 52.80 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.46 g; Sód: 2298.09 mg; Potas: 3731.95 mg; Wapń: 624.45 mg; Fosfor: 1363.21 mg; Błonnik pokarmowy: 19.44 g; suma cukrów prostych: 58.33 g; Woda: 1029.49 g; Popiół: 15.81 g;		
piątek 2023-12-15		
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 400ml (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;		
sobota 2023-12-16		
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, 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), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2237.10 kcal; Energia: 7431.73 kJ; Białko ogółem: 80.96 g; białko zwierzęce: 53.48 g; białko roślinne: 29.53 g; Tłuszcz: 77.91 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.17 g; Sód: 1937.64 mg; Potas: 3255.24 mg; Wapń: 1012.20 mg; Fosfor: 1289.82 mg; Błonnik pokarmowy: 16.56 g; suma cukrów prostych: 55.08 g; Woda: 937.56 g; Popiół: 15.53 g;		
sobota 2023-12-16		
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, pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), euromix 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: 1936.06 kcal; Energia: 6407.88 kJ; Białko ogółem: 81.15 g; białko zwierzęce: 53.77 g; białko roślinne: 27.39 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.28 g; Sód: 2279.47 mg; Potas: 3287.02 mg; Wapń: 519.66 mg; Fosfor: 1205.58 mg; Błonnik pokarmowy: 14.26 g; suma cukrów prostych: 54.43 g; Woda: 871.15 g; Popiół: 14.03 g;		
sobota 2023-12-16		
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, 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), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2167.60 kcal; Energia: 7185.58 kJ; Białko ogółem: 84.96 g; białko zwierzęce: 57.03 g; białko roślinne: 29.98 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 299.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.18 g; Sód: 2035.69 mg; Potas: 3445.84 mg; Wapń: 1059.00 mg; Fosfor: 1330.82 mg; Błonnik pokarmowy: 17.16 g; suma cukrów prostych: 36.57 g; Woda: 1006.54 g; Popiół: 16.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-17 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycwo 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 rosól 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 saszетка 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 2023-12-17 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo 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 rosól 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; 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 2023-12-17 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczycwo 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 rosól 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; 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;		
poniedziałek 2023-12-18 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 , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	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: 2203.76 kcal; Energia: 7549.46 kJ; Białko ogółem: 86.01 g; białko zwierzęce: 56.18 g; białko roślinne: 29.83 g; Tłuszcz: 77.73 g; Węglowodany ogółem: 312.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.48 g; Sód: 2395.41 mg; Potas: 3470.59 mg; Wapń: 626.79 mg; Fosfor: 1204.41 mg; Błonnik pokarmowy: 17.60 g; suma cukrów prostych: 57.90 g; Woda: 986.90 g; Popiół: 16.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlna 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 pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlna 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.29 kcal; Energia: 7494.27 kJ; Białko ogółem: 99.68 g; białko zwierzęce: 70.54 g; białko roślinne: 29.14 g; Tłuszcz: 71.02 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.50 g; Sód: 2753.92 mg; Potas: 3824.19 mg; Wapń: 565.35 mg; Fosfor: 1357.19 mg; Błonnik pokarmowy: 20.34 g; suma cukrów prostych: 57.01 g; Woda: 1064.67 g; Popiół: 16.09 g;		
poniedziałek 2023-12-18		
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 jarzynowa 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),	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: 2134.26 kcal; Energia: 7303.31 kJ; Białko ogółem: 90.01 g; białko zwierzęce: 59.73 g; białko roślinne: 30.28 g; Tłuszcz: 79.63 g; Węglowodany ogółem: 288.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.49 g; Sód: 2493.46 mg; Potas: 3661.19 mg; Wapń: 673.59 mg; Fosfor: 1245.41 mg; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; suma cukrów prostych: 39.39 g; Woda: 1055.88 g; Popiół: 16.61 g;		
wtorek 2023-12-19		
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 żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, ,, GORCZYCA, SEZAM), stek z indyka mielony 110g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlna 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2394.29 kcal; Energia: 8774.04 kJ; Białko ogółem: 103.13 g; białko zwierzęce: 69.11 g; białko roślinne: 34.02 g; Tłuszcz: 64.34 g; Węglowodany ogółem: 372.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.74 g; Sód: 2969.03 mg; Potas: 4625.87 mg; Wapń: 697.67 mg; Fosfor: 1629.62 mg; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; suma cukrów prostych: 82.57 g; Woda: 1229.48 g; Popiół: 19.93 g;		
wtorek 2023-12-19		
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 ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g (MLEKO, GLUTEN), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlna 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2214.71 kcal; Energia: 8005.77 kJ; Białko ogółem: 93.88 g; białko zwierzęce: 58.41 g; białko roślinne: 35.47 g; Tłuszcz: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.35 g; Sód: 1695.96 mg; Potas: 4603.96 mg; Wapń: 663.61 mg; Fosfor: 1449.13 mg; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; suma cukrów prostych: 81.77 g; Woda: 1214.31 g; Popiół: 16.37 g;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), papryka konserwowa 50g (S02), wędlna 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g (MLEKO, GLUTEN), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, ,, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlna 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.73 kcal; Energia: 7881.24 kJ; Białko ogółem: 95.18 g; białko zwierzęce: 56.33 g; białko roślinne: 38.85 g; Tłuszcz: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.05 g; Sód: 3104.82 mg; Potas: 4840.04 mg; Wapń: 686.65 mg; Fosfor: 1609.03 mg; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; suma cukrów prostych: 40.66 g; Woda: 1286.78 g; Popiół: 20.82 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-20		
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 barszcz biały z ziemniakami i majerankiem 350ml, 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: 1871.67 kcal; Energia: 6371.23 kJ; Białko ogółem: 71.32 g; białko zwierzęce: 42.70 g; białko roślinne: 28.62 g; Tłuszcz: 46.86 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.66 g; Sód: 1090.89 mg; Potas: 1688.09 mg; Wapń: 557.91 mg; Fosfor: 976.45 mg; Błonnik pokarmowy: 10.93 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Woda: 626.06 g; Popiół: 8.23 g;		
środa 2023-12-20		
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 barszcz biały z ziemniakami i majerankiem 350ml, 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: 1807.69 kcal; Energia: 6106.13 kJ; Białko ogółem: 72.68 g; białko zwierzęce: 44.30 g; białko roślinne: 28.38 g; Tłuszcz: 46.09 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.21 g; Sód: 1089.10 mg; Potas: 1643.86 mg; Wapń: 550.74 mg; Fosfor: 986.05 mg; Błonnik pokarmowy: 10.60 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Woda: 606.29 g; Popiół: 8.10 g;		
środa 2023-12-20		
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 barszcz biały z ziemniakami i majerankiem 350ml, kompot 250ml Z gorzki, Makaron z sosem mięsno-szpinakowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt, gulasz węgierski 150g (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1545.53 kcal; Energia: 5705.65 kJ; Białko ogółem: 85.30 g; białko zwierzęce: 62.22 g; białko roślinne: 23.08 g; Tłuszcz: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 199.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.87 g; Sód: 1151.78 mg; Potas: 2474.60 mg; Wapń: 607.45 mg; Fosfor: 1244.11 mg; Błonnik pokarmowy: 11.54 g; suma cukrów prostych: 35.89 g; Woda: 845.36 g; Popiół: 10.22 g;		

Dietetyk

.....