

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-10-21 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 z jarmużem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , pyzy z mięsem z maselkiem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), bukiet jarzyn 150g (SELER),	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: 2788.46 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 123.38 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; Sód: 1721.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.50 g; Procent energii z tłuszczu: 38.84 %; suma cukrów prostych: 56.93 g;		
sobota 2023-10-21 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 z jarmużem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , pulpet w sosie pomidorowym 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), bukiet jarzyn 150g (MLEKO, 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: 2058.17 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 54.10 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 2300.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.81 g; Procent energii z tłuszczu: 23.18 %; suma cukrów prostych: 56.14 g;		
sobota 2023-10-21 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 z jarmużem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , pyzy z mięsem z maselkiem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), bukiet jarzyn 150g (SELER),	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: 2718.96 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 125.28 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.30 g; Sód: 1819.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.51 g; Procent energii z tłuszczu: 40.14 %; suma cukrów prostych: 38.42 g;		
niedziela 2023-10-22 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 gotowane 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , udko pieczone 1sz(250g) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), buraki gotowane 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser żółty 50g (MLEKO), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2678.70 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 108.27 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.24 g; Sód: 3739.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.69 g; Procent energii z tłuszczu: 35.27 %; suma cukrów prostych: 78.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-10-22 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), cukier 10g , pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki gotowane 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Udko gotowane 1 szt (250g) , buraki gotowane 150g , 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: 2651.51 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 100.62 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; Sód: 3332.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Procent energii z tłuszczu: 33.43 %; suma cukrów prostych: 81.07 g;		
niedziela 2023-10-22 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo graham 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 zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki gotowane 250g , kompot 250ml Z gorzki , Udko gotowane 1 szt (250g) , brukselka 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo graham 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta twarogowa natur. 80g (MLEKO), sałata 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2590.66 kcal; Białko ogółem: 141.28 g; Tłuszcz: 105.78 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Sód: 3391.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.84 g; Procent energii z tłuszczu: 35.69 %; suma cukrów prostych: 51.57 g;		
poniedziałek 2023-10-23 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 szpinakowa z gwiazdkami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kotlet mielony smażony 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , brokuły gotowane 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser mozzarella 40g (MLEKO, GLUTEN), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2228.94 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 72.23 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.31 g; Sód: 1624.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.80 g; Procent energii z tłuszczu: 28.54 %; suma cukrów prostych: 58.21 g;		
poniedziałek 2023-10-23 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), sałata 20g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa szpinakowa z gwiazdkami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki gotowane 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , sztuka mięsa wp w sosie pieczeniowym dietetycznym 100g/100ml (MLEKO, .), Mini marchewka oprószana gotowane 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: 2221.59 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 76.86 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; Błonnik pokarmowy: 19.86 g; Sód: 1998.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.96 g; Procent energii z tłuszczu: 30.64 %; suma cukrów prostych: 58.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-10-23 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 szpinakowa z gwiązkami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki gotowane 250g, kompot 250ml Z gorzki, kotlet mielony smazony 110g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Brokuły gotowane 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser mozzarella 40g (MLEKO, GLUTEN), pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2206.98 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 79.97 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g; Sód: 1743.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.91 g; Procent energii z tłuszczu: 31.55 %; suma cukrów prostych: 40.58 g;		
wtorek 2023-10-24 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), pasta twarogowa natur. 70g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki gotowane 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, fasolka szparagowa gotowana 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SEZAM, ŻYTO), kotlet z jaj smażony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	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: 2475.65 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 74.08 g; Węglowodany ogółem: 390.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; Sód: 2317.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.05 g; Procent energii z tłuszczu: 25.39 %; suma cukrów prostych: 80.35 g;		
wtorek 2023-10-24 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), pasta twarogowa natur. 70g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki gotowane 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Mini marchewka oprószana gotowana 150g (GLUTEN), potrawka z kurczaka 110g (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, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2300.90 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 65.96 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g; Sód: 2479.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.34 g; Procent energii z tłuszczu: 25.77 %; suma cukrów prostych: 85.75 g;		
wtorek 2023-10-24 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 jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki gotowane 250g, fasolka szparagowa gotowana 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SEZAM, ŻYTO), potrawka z kurczaka 110g (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 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 2093.57 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; Sód: 3245.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.53 g; Procent energii z tłuszczu: 23.73 %; suma cukrów prostych: 39.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-10-25		
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), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, ,, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), Sałatka z ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 15g,
Wartości odżywcze: Energia: 2356.89 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; Sód: 2110.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.36 g; Procent energii z tłuszczu: 26.59 %; suma cukrów prostych: 73.50 g;		
środa 2023-10-25		
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 barszcz z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), Brokuły 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: 2058.26 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 48.05 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g; Sód: 2051.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Procent energii z tłuszczu: 20.74 %; suma cukrów prostych: 57.34 g;		
środa 2023-10-25		
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 barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, ,, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), kompot 250ml Z gorzki, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), Sałatka z ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2234.14 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 73.62 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; Sód: 2212.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.40 g; Procent energii z tłuszczu: 28.53 %; suma cukrów prostych: 40.07 g;		
czwartek 2023-10-26		
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 z soczewicą 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Mix sałat z sosem jogurtowym 150g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym 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: 2074.68 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 54.85 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; Błonnik pokarmowy: 13.75 g; Sód: 1663.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.53 g; Procent energii z tłuszczu: 22.37 %; suma cukrów prostych: 53.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
czwartek 2023-10-26 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 selerowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , bukiet jarzyn gotowany 150g (MLEKO, SELER), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym 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: 2116.09 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 57.06 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.22 g; Sód: 1731.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; Procent energii z tłuszczu: 22.91 %; suma cukrów prostych: 56.01 g;		
czwartek 2023-10-26 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 z soczewicą 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Mix sałat z sosem jogurtowym 150g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym 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), sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2245.23 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 56.98 g; Węglowodany ogółem: 374.87 g; Błonnik pokarmowy: 18.63 g; Sód: 1780.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.55 g; Procent energii z tłuszczu: 21.13 %; suma cukrów prostych: 36.76 g;		
piątek 2023-10-27 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 koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), kompot 250ml Z gorzki , surówka z kapusty kiszanej 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: 2517.97 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 85.12 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; Sód: 3079.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.37 g; Procent energii z tłuszczu: 30.11 %; suma cukrów prostych: 63.34 g;		
piątek 2023-10-27 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 koperkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, 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: 2169.32 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 50.59 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.41 g; Sód: 2113.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.20 g; Procent energii z tłuszczu: 21.06 %; suma cukrów prostych: 58.65 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2023-10-27 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 koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), kompot 250ml Z gorzki , surówka z kapusty kiszanej 150g ,	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: 5265.80 kcal; Białko ogółem: 307.10 g; Tłuszcz: 254.94 g; Węglowodany ogółem: 477.55 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g; Sód: 5069.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.03 g; Procent energii z tłuszczu: 42.02 %; suma cukrów prostych: 46.95 g;		
sobota 2023-10-28 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 krem z marchwi 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryż 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , pieczeń rzymska pieczona 100g (GLUTEN, JAJA, ,, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), surówka z cukini z marchewką 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos pieczarkowy 100ml (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 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2358.62 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 67.49 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; Sód: 1876.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.48 g; Procent energii z tłuszczu: 25.24 %; suma cukrów prostych: 72.37 g;		
sobota 2023-10-28 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 krem z marchwi 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryż 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , drobiowe eskalopki w sosie własnym 100g , Brokuły gotowane 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: 2089.12 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 50.90 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; Błonnik pokarmowy: 14.92 g; Sód: 1618.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.79 g; Procent energii z tłuszczu: 21.71 %; suma cukrów prostych: 55.79 g;		
sobota 2023-10-28 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 krem z marchwi 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryż 250g , kompot 250ml Z gorzki , pieczeń rzymska pieczona 100g (GLUTEN, JAJA, ,, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), surówka z cukini z marchewką 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos pieczarkowy 100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2235.87 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 69.49 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; Sód: 1978.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g; Procent energii z tłuszczu: 27.04 %; suma cukrów prostych: 38.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
niedziela 2023-10-29		
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 zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki gotowane 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , kotlet z kurczaka smażony 100g G (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), kapusta czerwona 150g (GLUTEN, SELER, 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: 2387.05 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 88.40 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; Sód: 3773.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.80 g; Procent energii z tłuszczu: 27.52 %; suma cukrów prostych: 67.46 g;		
niedziela 2023-10-29		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), cukier 10g , pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki gotowane 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , pierś z kurczaka saute gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), szpinak gotowany 150g , 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: 2273.95 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 76.50 g; Węglowodany ogółem: 315.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; Sód: 3094.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.38 g; Procent energii z tłuszczu: 29.66 %; suma cukrów prostych: 69.48 g;		
niedziela 2023-10-29		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki gotowane 250g , kompot 250ml Z gorzki , pierś z kurczaka saute gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), kapusta czerwona 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), sałata 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2161.05 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 71.12 g; Węglowodany ogółem: 297.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Sód: 3284.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.04 g; Procent energii z tłuszczu: 28.65 %; suma cukrów prostych: 51.65 g;		
poniedziałek 2023-10-30		
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 grochówka 350ml (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Indyk w sosie jogurtowym 110g/150ml (MLEKO, GLUTEN), Surówka z marchewki i jabłka 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser mozzarella 50g (MLEKO, GLUTEN), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2215.64 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Sód: 1820.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.82 g; Procent energii z tłuszczu: 23.26 %; suma cukrów prostych: 62.56 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2023-10-30 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), sałata 20g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Indyk w sosie jogurtowym 110g/150ml (MLEKO, GLUTEN), bukiet jarzyn 150g (MLEKO, 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: 1972.81 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; Błonnik pokarmowy: 18.72 g; Sód: 2050.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Procent energii z tłuszczu: 23.14 %; suma cukrów prostych: 55.25 g;		
poniedziałek 2023-10-30 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 grochówka 350ml (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Indyk w sosie jogurtowym 110g/150ml (MLEKO, GLUTEN), Surówka z marchewki i jabłka 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: 2146.14 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 60.13 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sód: 1918.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Procent energii z tłuszczu: 24.45 %; suma cukrów prostych: 44.05 g;		
wtorek 2023-10-31 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), pasta twarogowa natur. 70g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki gotowane 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, fasolka szparagowa 150g (GLUTEN, JAJA, „ SEZAM, ŻYTO), kotlet z jaj smazony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	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: 2400.36 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 76.82 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sód: 2321.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; Procent energii z tłuszczu: 27.24 %; suma cukrów prostych: 80.09 g;		
wtorek 2023-10-31 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), pasta twarogowa natur. 70g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki gotowane 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Mini marchewka oprószana gotowana 150g (GLUTEN), potrawka z kurczaka 110g (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, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2225.61 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 68.70 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; Sód: 2483.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Procent energii z tłuszczu: 27.71 %; suma cukrów prostych: 85.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-10-31		
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 dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki gotowane 250g , fasolka szparagowa gotowana 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SEZAM, ŻYTO), potrawka z kurczaka 110g (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 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2018.28 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 59.23 g; Węglowodany ogółem: 308.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sód: 3249.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.52 g; Procent energii z tłuszczu: 25.80 %; suma cukrów prostych: 39.48 g;		

Dietetyk

.....