Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-11	**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 koperkowa z ryżem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , buraki 150g , zraz duszony 100g (***GLUTEN, JAJA, ., ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2039.60 kcal; Energia: 6814.70 kJ; Białko ogółem: 74.51 g; białko zwierzęce: 45.71 g; białko roślinne: 28.80 g; Tłuszcz: 62.23 g; Węglowodany ogółem: 316.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.67 g; Sód: 1749.30 mg; Potas: 3508.90 mg; Wapń: 566.96 mg; Fosfor: 1143.92 mg; Błonnik pokarmowy: 17.01 g; suma cukrów prostych: 65.67 g; Woda: 998.81 g; Popiół: 13.37 g;		
czwartek 2024-01-11	**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 koperkowa z ryżem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , buraki 150g , 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 ,
Wartości odżywcze: Energia: 2054.94 kcal; Energia: 6865.34 kJ; Białko ogółem: 77.42 g; białko zwierzęce: 47.76 g; białko roślinne: 29.67 g; Tłuszcz: 61.31 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.38 g; Sód: 2160.38 mg; Potas: 3729.42 mg; Wapń: 589.70 mg; Fosfor: 1194.46 mg; Błonnik pokarmowy: 19.23 g; suma cukrów prostych: 67.07 g; Woda: 1056.19 g; Popiół: 14.68 g;		
czwartek 2024-01-11	**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 koperkowa z ryżem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Brokuły 150g , zraz duszony 100g (***GLUTEN, JAJA, ., ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1881.20 kcal; Energia: 6201.24 kJ; Białko ogółem: 79.61 g; białko zwierzęce: 49.26 g; białko roślinne: 30.36 g; Tłuszcz: 59.03 g; Węglowodany ogółem: 280.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.51 g; Sód: 1778.92 mg; Potas: 3586.30 mg; Wapń: 615.99 mg; Fosfor: 1232.37 mg; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; suma cukrów prostych: 35.80 g; Woda: 1026.78 g; Popiół: 13.59 g;		
piątek 2024-01-12	**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 pieczarkowa z makaronem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), kompot 250ml Z gorzki , Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 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: 2502.88 kcal; Energia: 9112.54 kJ; Białko ogółem: 92.68 g; białko zwierzęce: 52.35 g; białko roślinne: 40.33 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 373.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.51 g; Sód: 2691.62 mg; Potas: 3780.35 mg; Wapń: 708.11 mg; Fosfor: 1361.34 mg; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; suma cukrów prostych: 64.63 g; Woda: 1115.79 g; Popiół: 17.32 g;		
piątek 2024-01-12	**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 makaronowa 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (***GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , cukier 5g , 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: 2215.77 kcal; Energia: 8060.79 kJ; Białko ogółem: 99.83 g; białko zwierzęce: 62.93 g; białko roślinne: 36.91 g; Tłuszcz: 55.81 g; Węglowodany ogółem: 350.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.22 g; Sód: 2327.19 mg; Potas: 3612.18 mg; Wapń: 670.69 mg; Fosfor: 1357.71 mg; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; suma cukrów prostych: 58.93 g; Woda: 1069.92 g; Popiół: 16.02 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-12	**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 pieczarkowa z makaronem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), kompot 250ml Z gorzki , Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g ,	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: 2331.74 kcal; Energia: 8443.47 kJ; Białko ogółem: 95.30 g; białko zwierzęce: 55.76 g; białko roślinne: 39.53 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.24 g; Sód: 2568.31 mg; Potas: 3973.99 mg; Wapń: 753.23 mg; Fosfor: 1419.22 mg; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; suma cukrów prostych: 47.76 g; Woda: 1173.22 g; Popiół: 17.45 g;		
sobota 2024-01-13	**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 cukiniowa 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: 2332.67 kcal; Energia: 7687.98 kJ; Białko ogółem: 79.71 g; białko zwierzęce: 48.43 g; białko roślinne: 33.33 g; Tłuszcz: 74.16 g; Węglowodany ogółem: 359.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.92 g; Sód: 1931.08 mg; Potas: 4043.42 mg; Wapń: 999.97 mg; Fosfor: 1341.96 mg; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; suma cukrów prostych: 55.50 g; Woda: 1075.66 g; Popiół: 16.96 g;		
sobota 2024-01-13	**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 cukiniowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Schab duszony w ziołach 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), euromix 150g (***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: 2089.17 kcal; Energia: 6909.02 kJ; Białko ogółem: 91.44 g; białko zwierzęce: 59.58 g; białko roślinne: 31.86 g; Tłuszcz: 56.57 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.08 g; Sód: 2290.31 mg; Potas: 4403.68 mg; Wapń: 546.49 mg; Fosfor: 1325.75 mg; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; suma cukrów prostych: 55.74 g; Woda: 1121.02 g; Popiół: 16.63 g;		
sobota 2024-01-13	**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 cukiniowa 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***), ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2261.72 kcal; Energia: 7436.58 kJ; Białko ogółem: 83.81 g; białko zwierzęce: 51.98 g; białko roślinne: 33.88 g; Tłuszcz: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.92 g; Sód: 2411.78 mg; Potas: 4147.47 mg; Wapń: 1052.17 mg; Fosfor: 1387.31 mg; Błonnik pokarmowy: 19.60 g; suma cukrów prostych: 36.94 g; Woda: 1149.50 g; Popiół: 18.31 g;		
niedziela 2024-01-14	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , udko pieczone 1sz(250g) (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), ser żółty 50g (***MLEKO***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2659.96 kcal; Energia: 9363.09 kJ; Białko ogółem: 127.84 g; białko zwierzęce: 98.86 g; białko roślinne: 31.04 g; Tłuszcz: 102.83 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.48 g; Sód: 3666.85 mg; Potas: 4306.23 mg; Wapń: 1013.75 mg; Fosfor: 1873.37 mg; Błonnik pokarmowy: 18.33 g; suma cukrów prostych: 66.77 g; Woda: 1177.13 g; Popiół: 21.60 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Udko gotowane 1 szt (250g) , Marchewka oprószana 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 80g (***MLEKO***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2694.37 kcal; Energia: 9612.81 kJ; Białko ogółem: 134.16 g; białko zwierzęce: 103.92 g; białko roślinne: 30.24 g; Tłuszcz: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.57 g; Sód: 3449.18 mg; Potas: 4484.88 mg; Wapń: 651.79 mg; Fosfor: 1827.15 mg; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Woda: 1209.81 g; Popiół: 18.89 g;		
niedziela 2024-01-14	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , udko pieczone 1sz(250g) (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 80g (***MLEKO***), sałata 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2522.52 kcal; Energia: 8933.26 kJ; Białko ogółem: 135.52 g; białko zwierzęce: 104.32 g; białko roślinne: 31.20 g; Tłuszcz: 94.91 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Sód: 3696.57 mg; Potas: 4423.09 mg; Wapń: 700.79 mg; Fosfor: 1826.58 mg; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; suma cukrów prostych: 50.73 g; Woda: 1243.74 g; Popiół: 20.41 g;		
poniedziałek 2024-01-15	**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 pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , łazanki z mięsem i kapustą 350g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Ser mozarella 50g (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2517.30 kcal; Energia: 9095.01 kJ; Białko ogółem: 76.88 g; białko zwierzęce: 35.11 g; białko roślinne: 41.78 g; Tłuszcz: 79.31 g; Węglowodany ogółem: 394.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.05 g; Sód: 2377.37 mg; Potas: 2212.33 mg; Wapń: 633.91 mg; Fosfor: 1090.46 mg; Błonnik pokarmowy: 16.41 g; suma cukrów prostych: 57.13 g; Woda: 641.92 g; Popiół: 13.66 g;		
poniedziałek 2024-01-15	**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 pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Schab duszony w ziołach 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), sos jarzynowy 100ml (***GLUTEN, SELER***), ziemniaki 250g , 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: 2161.34 kcal; Energia: 7354.73 kJ; Białko ogółem: 89.95 g; białko zwierzęce: 59.69 g; białko roślinne: 30.27 g; Tłuszcz: 64.61 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.82 g; Sód: 2336.19 mg; Potas: 3890.65 mg; Wapń: 569.51 mg; Fosfor: 1247.69 mg; Błonnik pokarmowy: 17.01 g; suma cukrów prostych: 65.97 g; Woda: 999.13 g; Popiół: 15.90 g;		
poniedziałek 2024-01-15	**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 pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , łazanki z mięsem i kapustą 350g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Ser mozarella 50g (***MLEKO, GLUTEN***), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2447.80 kcal; Energia: 8848.86 kJ; Białko ogółem: 80.88 g; białko zwierzęce: 38.66 g; białko roślinne: 42.23 g; Tłuszcz: 81.21 g; Węglowodany ogółem: 370.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; Sód: 2475.42 mg; Potas: 2402.93 mg; Wapń: 680.71 mg; Fosfor: 1131.46 mg; Błonnik pokarmowy: 17.01 g; suma cukrów prostych: 38.62 g; Woda: 710.90 g; Popiół: 14.16 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16	**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 ,	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***), zupa krupnik 400ml (***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: 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 2024-01-16	**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 ,	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***), zupa krupnik 400ml (***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: 2268.48 kcal; Energia: 8266.28 kJ; Białko ogółem: 94.88 g; białko zwierzęce: 58.27 g; białko roślinne: 36.61 g; Tłuszcz: 53.64 g; Węglowodany ogółem: 374.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.10 g; Sód: 1931.48 mg; Potas: 4458.52 mg; Wapń: 663.01 mg; Fosfor: 1479.67 mg; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; suma cukrów prostych: 81.52 g; Woda: 1175.38 g; Popiół: 16.72 g;		
wtorek 2024-01-16	**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***),	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***), zupa krupnik 400ml (***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: 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;		

środa 2024-01-17	**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 jarzynowa z zacierką 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Klops duszony w sosie pietruszkowym 100g (***GLUTEN, JAJA, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), ziemniaki 250g , Surówka z marchewki i jabłka 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: 2167.20 kcal; Energia: 7332.98 kJ; Białko ogółem: 85.76 g; białko zwierzęce: 52.44 g; białko roślinne: 33.32 g; Tłuszcz: 53.42 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.38 g; Sód: 1935.32 mg; Potas: 3748.97 mg; Wapń: 643.91 mg; Fosfor: 1298.61 mg; Błonnik pokarmowy: 22.37 g; suma cukrów prostych: 75.46 g; Woda: 1106.69 g; Popiół: 13.57 g;		
środa 2024-01-17	**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 jarzynowa z zacierką 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Klops duszony w sosie pietruszkowym 100g (***GLUTEN, JAJA, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), ziemniaki 250g , marchew DUO 150g (***MLEKO***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2086.38 kcal; Energia: 7041.87 kJ; Białko ogółem: 86.55 g; białko zwierzęce: 54.05 g; białko roślinne: 32.50 g; Tłuszcz: 53.21 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.45 g; Sód: 1901.72 mg; Potas: 3555.88 mg; Wapń: 622.17 mg; Fosfor: 1293.49 mg; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; suma cukrów prostych: 58.72 g; Woda: 1026.60 g; Popiół: 13.21 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-17	**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 jarzynowa z zacierką 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , Klops duszony w sosie pietruszkowym 100g (***GLUTEN, JAJA, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), ziemniaki 250g , Surówka z marchewki i jabłka 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2043.45 kcal; Energia: 6852.28 kJ; Białko ogółem: 90.11 g; białko zwierzęce: 55.99 g; białko roślinne: 34.12 g; Tłuszcz: 55.37 g; Węglowodany ogółem: 323.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.40 g; Sód: 2038.72 mg; Potas: 4001.77 mg; Wapń: 698.06 mg; Fosfor: 1351.11 mg; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; suma cukrów prostych: 42.03 g; Woda: 1223.55 g; Popiół: 14.32 g;		
czwartek 2024-01-18	**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 barszcz ukraiński 400ml (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, ., GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 250g , 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 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: 2371.24 kcal; Energia: 7093.42 kJ; Białko ogółem: 82.03 g; białko zwierzęce: 42.60 g; białko roślinne: 36.93 g; Tłuszcz: 80.43 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.96 g; Sód: 2526.85 mg; Potas: 4189.26 mg; Wapń: 807.37 mg; Fosfor: 1550.19 mg; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; suma cukrów prostych: 76.18 g; Woda: 1060.35 g; Popiół: 17.20 g;		
czwartek 2024-01-18	**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 czerwony z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , potrawka z kurczaka 110g (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szpinak duszony 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1989.96 kcal; Energia: 6517.64 kJ; Białko ogółem: 79.30 g; białko zwierzęce: 50.06 g; białko roślinne: 29.24 g; Tłuszcz: 53.53 g; Węglowodany ogółem: 320.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.33 g; Sód: 2490.28 mg; Potas: 4166.41 mg; Wapń: 531.09 mg; Fosfor: 1234.54 mg; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; suma cukrów prostych: 59.17 g; Woda: 1072.92 g; Popiół: 16.03 g;		
czwartek 2024-01-18	**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 barszcz ukraiński 400ml (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, ., GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , potrawka z kurczaka 110g (***GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szpinak duszony 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), ser mozzarella light 50g (***MLEKO, GLUTEN***), rzodkiewka 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2058.26 kcal; Energia: 6908.20 kJ; Białko ogółem: 87.42 g; białko zwierzęce: 51.94 g; białko roślinne: 35.48 g; Tłuszcz: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.35 g; Sód: 2100.63 mg; Potas: 4300.76 mg; Wapń: 853.40 mg; Fosfor: 1563.14 mg; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; suma cukrów prostych: 41.78 g; Woda: 1142.30 g; Popiół: 16.45 g;		
piątek 2024-01-19	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 50g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), bułka kajzerka 80g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , surówka z białej kapusty z porem 150g , jajko sadzone 2 szt (***JAJA***), 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: 2094.73 kcal; Energia: 7553.07 kJ; Białko ogółem: 75.64 g; białko zwierzęce: 44.19 g; białko roślinne: 31.45 g; Tłuszcz: 64.41 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.85 g; Sód: 2363.25 mg; Potas: 3379.70 mg; Wapń: 592.46 mg; Fosfor: 1259.80 mg; Błonnik pokarmowy: 18.26 g; suma cukrów prostych: 53.89 g; Woda: 987.94 g; Popiół: 15.60 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-19	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), bułka kajzerka 80g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ryba gotowana 100g (***GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (***SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), ziemniaki 250g , Sos grecki z warzywami 150g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2055.90 kcal; Energia: 7473.84 kJ; Białko ogółem: 93.83 g; białko zwierzęce: 57.49 g; białko roślinne: 36.34 g; Tłuszcz: 48.51 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.66 g; Sód: 2454.95 mg; Potas: 4170.28 mg; Wapń: 665.50 mg; Fosfor: 1334.65 mg; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; suma cukrów prostych: 55.33 g; Woda: 1188.72 g; Popiół: 18.05 g;		
piątek 2024-01-19	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
pieczywo mieszane 80g (***GLUTEN, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), papryka konserwowa 50g (***S02***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka grahamka 80g (***GLUTEN, ŻYTO***), jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), jajko sadzone 2 szt (***JAJA***), ziemniaki 250g , surówka z białej kapusty z porem 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2084.67 kcal; Energia: 7471.51 kJ; Białko ogółem: 83.02 g; białko zwierzęce: 47.85 g; białko roślinne: 35.18 g; Tłuszcz: 66.18 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.91 g; Sód: 2671.82 mg; Potas: 3474.93 mg; Wapń: 635.76 mg; Fosfor: 1379.07 mg; Błonnik pokarmowy: 19.77 g; suma cukrów prostych: 35.67 g; Woda: 972.02 g; Popiół: 16.64 g;		
sobota 2024-01-20	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), ser topiony trójkąt 2 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g , wędlina 40g (***., SELER, GORCZYCA***),	zupa z dynii z grzankami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa 150g (***GLUTEN, JAJA, ., SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2022.11 kcal; Energia: 6783.47 kJ; Białko ogółem: 64.41 g; białko zwierzęce: 32.44 g; białko roślinne: 31.97 g; Tłuszcz: 56.17 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.36 g; Sód: 1936.76 mg; Potas: 3164.47 mg; Wapń: 717.01 mg; Fosfor: 1142.40 mg; Błonnik pokarmowy: 19.54 g; suma cukrów prostych: 70.72 g; Woda: 966.43 g; Popiół: 13.25 g;		
sobota 2024-01-20	**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 ,	zupa z dynii z grzankami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), filet gotowany z suszpnymi pomidorami 100g , ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2090.26 kcal; Energia: 6815.66 kJ; Białko ogółem: 70.86 g; białko zwierzęce: 36.09 g; białko roślinne: 34.77 g; Tłuszcz: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.57 g; Sód: 2131.35 mg; Potas: 4865.44 mg; Wapń: 546.52 mg; Fosfor: 1204.20 mg; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; suma cukrów prostych: 57.40 g; Woda: 1250.77 g; Popiół: 16.63 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-20	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, GLUTEN***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***), wędlina 40g (***., SELER, GORCZYCA***),	zupa z dynii z grzankami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa 150g (***GLUTEN, JAJA, ., SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt , masło 15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***SELER, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , Pieczywo mieszane 120g (***GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO***),

Wartości odżywcze: Energia: 2239.41 kcal; Energia: 7075.30 kJ; Białko ogółem: 76.21 g; białko zwierzęce: 34.76 g; białko roślinne: 41.46 g; Tłuszcz: 61.47 g; Węglowodany ogółem: 376.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Sód: 2070.20 mg; Potas: 3585.33 mg; Wapń: 675.26 mg; Fosfor: 1097.48 mg; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; suma cukrów prostych: 37.88 g; Woda: 1104.96 g; Popiół: 14.07 g;

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone