

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21 <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, udko pieczone 1sz(250g) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), fasolka szparagowa 150g (.),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2681.68 kcal; Energia: 9457.71 kJ; Białko ogółem: 128.72 g; białko zwierzęce: 98.64 g; białko roślinne: 32.12 g; Tłuszcz: 104.14 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.91 g; Sód: 3667.44 mg; Potas: 4407.66 mg; Wapń: 1044.80 mg; Fosfor: 1886.72 mg; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; suma cukrów prostych: 67.01 g; Woda: 1176.25 g; Popiół: 21.11 g;		
niedziela 2024-01-21 <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Udko gotowane 1 szt (250g), Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 2024-01-21 <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, udko pieczone 1sz(250g) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), fasolka szparagowa 150g (.),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2544.24 kcal; Energia: 9027.88 kJ; Białko ogółem: 136.39 g; białko zwierzęce: 104.10 g; białko roślinne: 32.29 g; Tłuszcz: 96.22 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.13 g; Sód: 3697.16 mg; Potas: 4524.52 mg; Wapń: 731.84 mg; Fosfor: 1839.93 mg; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; suma cukrów prostych: 50.97 g; Woda: 1242.86 g; Popiół: 19.92 g;		
poniedziałek 2024-01-22 <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa selerowa z porem 400ml, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, łazanki z mięsem i kapustą 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 2024-01-22 <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), sałata 20g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Schab duszony w ziołach 100g, sos szpinakowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, buraki 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa selerowa z porem 400ml , kompot 250ml Z gorzki , łazanki z mięsem i kapustą 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, ,, GORCZYCA, SEZAM</b> ), stek z indyka mielony 110g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Brokuly 150g , zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2259.48 kcal; Energia: 8231.78 kJ; Białko ogółem: 94.73 g; białko zwierzęce: 58.27 g; białko roślinne: 36.46 g; Tłuszcz: 53.79 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.08 g; Sód: 1911.98 mg; Potas: 4574.02 mg; Wapń: 672.01 mg; Fosfor: 1505.17 mg; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; suma cukrów prostych: 80.92 g; Woda: 1179.58 g; Popiół: 16.72 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>GLUTEN, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, ,, GORCZYCA, SEZAM</b> ), zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	Zupa dyniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , klopsy w sosie pomidorowym 160 g/80g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , surówka z cukini z marchewką 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2102.20 kcal; Energia: 7087.35 kJ; Białko ogółem: 86.73 g; białko zwierzęce: 56.71 g; białko roślinne: 30.02 g; Tłuszcz: 58.49 g; Węglowodany ogółem: 328.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.63 g; Sód: 1886.92 mg; Potas: 3788.41 mg; Wapń: 623.95 mg; Fosfor: 1314.42 mg; Błonnik pokarmowy: 17.41 g; suma cukrów prostych: 73.04 g; Woda: 1107.69 g; Popiół: 14.14 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	Zupa dyniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , klopsy w sosie pomidorowym 160 g/80g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2056.25 kcal; Energia: 6901.39 kJ; Białko ogółem: 88.25 g; białko zwierzęce: 58.34 g; białko roślinne: 29.91 g; Tłuszcz: 59.83 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.69 g; Sód: 1917.96 mg; Potas: 3760.81 mg; Wapń: 614.39 mg; Fosfor: 1327.33 mg; Błonnik pokarmowy: 16.64 g; suma cukrów prostych: 57.79 g; Woda: 1098.55 g; Popiół: 14.17 g;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Zupa dyniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , klopsy w sosie pomidorowym 160 g/80g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , surówka z cukini z marchewką 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50g , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1978.45 kcal; Energia: 6606.65 kJ; Białko ogółem: 91.08 g; białko zwierzęce: 60.26 g; białko roślinne: 30.82 g; Tłuszcz: 60.44 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.66 g; Sód: 1990.32 mg; Potas: 4041.21 mg; Wapń: 678.10 mg; Fosfor: 1366.92 mg; Błonnik pokarmowy: 18.26 g; suma cukrów prostych: 39.61 g; Woda: 1224.55 g; Popiół: 14.89 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	zupa barszcz z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , kotlet z kurczaka 100g G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser mozzarella light 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 15g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , filet z kurczaka gotowany 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa barszcz z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , filet z kurczaka gotowany 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser mozzarella light 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), rzodkiewka 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, Pierogi ruskie z masłem 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2380.50 kcal; Energia: 8947.69 kJ; Białko ogółem: 88.24 g; białko zwierzęce: 53.70 g; białko roślinne: 34.54 g; Tłuszcz: 79.68 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.29 g; Sód: 2300.31 mg; Potas: 2486.21 mg; Wapń: 730.41 mg; Fosfor: 1284.69 mg; Błonnik pokarmowy: 19.37 g; suma cukrów prostych: 80.97 g; Woda: 952.15 g; Popiół: 14.49 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, ryba gotowana 100g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ziemniaki 250g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2042.79 kcal; Energia: 7419.69 kJ; Białko ogółem: 93.09 g; białko zwierzęce: 57.49 g; białko roślinne: 35.60 g; Tłuszcz: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.62 g; Sód: 2451.47 mg; Potas: 4041.50 mg; Wapń: 658.31 mg; Fosfor: 1321.85 mg; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; suma cukrów prostych: 55.20 g; Woda: 1175.14 g; Popiół: 17.72 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>GLUTEN, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pierogi ruskie z masłem 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2370.44 kcal; Energia: 8866.13 kJ; Białko ogółem: 95.62 g; białko zwierzęce: 57.36 g; białko roślinne: 38.26 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.34 g; Sód: 2608.88 mg; Potas: 2581.44 mg; Wapń: 773.71 mg; Fosfor: 1403.96 mg; Błonnik pokarmowy: 20.89 g; suma cukrów prostych: 62.75 g; Woda: 936.23 g; Popiół: 15.53 g;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser topiony trójkąt 2 szt, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g, wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ),	zupa żurek 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, kotlet mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g, Sałatka z ogórka kiszzonego 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2471.15 kcal; Energia: 8514.42 kJ; Białko ogółem: 85.38 g; białko zwierzęce: 49.81 g; białko roślinne: 35.57 g; Tłuszcz: 77.06 g; Węglowodany ogółem: 382.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.04 g; Sód: 3104.20 mg; Potas: 4269.83 mg; Wapń: 680.15 mg; Fosfor: 1509.97 mg; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; suma cukrów prostych: 71.46 g; Woda: 1208.32 g; Popiół: 18.29 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-27</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g ,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2421.85 kcal; Energia: 8088.20 kJ; Białko ogółem: 89.22 g; białko zwierzęce: 47.94 g; białko roślinne: 41.29 g; Tłuszcz: 55.59 g; Węglowodany ogółem: 418.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.31 g; Sód: 2434.31 mg; Potas: 5930.33 mg; Wapń: 557.83 mg; Fosfor: 1541.15 mg; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; suma cukrów prostych: 57.82 g; Woda: 1445.23 g; Popiół: 19.68 g;</p>		
<b>sobota 2024-01-27</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek capresi light 2 plastry ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ),	zupa żurek 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki , kotlet mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , Sałatka z ogórka kiszzonego 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2688.45 kcal; Energia: 8806.25 kJ; Białko ogółem: 97.18 g; białko zwierzęce: 52.12 g; białko roślinne: 45.06 g; Tłuszcz: 82.36 g; Węglowodany ogółem: 421.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.01 g; Sód: 3237.64 mg; Potas: 4690.69 mg; Wapń: 638.40 mg; Fosfor: 1465.05 mg; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; suma cukrów prostych: 38.62 g; Woda: 1346.85 g; Popiół: 19.10 g;</p>		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Karczek duszony w majeranku 100g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Mix салат z sosem vinaigrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 5g ,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> 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;</p>		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g , pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Udko gotowane 1 szt (250g) , Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 5g ,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> 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;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-28</b>		<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Karczerek duszony w majeranku 100g (.), Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		<b>Dieta: MURCKI PODST</b>
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), jajko 1szt ( <b>JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa grysikowa z warzywami 400ml, ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, buraki 150g, zraz duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1913.96 kcal; Energia: 6289.34 kJ; Białko ogółem: 67.93 g; białko zwierzęce: 40.76 g; białko roślinne: 27.18 g; Tłuszcz: 58.61 g; Węglowodany ogółem: 299.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.66 g; Sód: 1248.85 mg; Potas: 3347.82 mg; Wapń: 555.78 mg; Fosfor: 1054.46 mg; Błonnik pokarmowy: 15.91 g; suma cukrów prostych: 65.43 g; Woda: 962.96 g; Popiół: 11.74 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta z białek z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa grysikowa z warzywami 400ml, ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, buraki 150g, potrawka z kurczaka 110g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1929.30 kcal; Energia: 6339.98 kJ; Białko ogółem: 70.85 g; białko zwierzęce: 42.81 g; białko roślinne: 28.04 g; Tłuszcz: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.37 g; Sód: 1659.93 mg; Potas: 3568.34 mg; Wapń: 578.52 mg; Fosfor: 1105.00 mg; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; suma cukrów prostych: 66.83 g; Woda: 1020.34 g; Popiół: 13.05 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), jajko 1szt ( <b>JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa grysikowa z warzywami 400ml, ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, surówka z selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), zraz duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), sałata 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1793.91 kcal; Energia: 5781.38 kJ; Białko ogółem: 72.51 g; białko zwierzęce: 45.17 g; białko roślinne: 27.35 g; Tłuszcz: 55.84 g; Węglowodany ogółem: 277.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.75 g; Sód: 1412.62 mg; Potas: 3567.87 mg; Wapń: 645.71 mg; Fosfor: 1217.76 mg; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; suma cukrów prostych: 39.84 g; Woda: 1038.29 g; Popiół: 12.50 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		<b>Dieta: MURCKI PODST</b>
Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), żeberka pieczone 120g ( <b>ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2809.92 kcal; Energia: 10635.59 kJ; Białko ogółem: 101.10 g; białko zwierzęce: 69.37 g; białko roślinne: 31.73 g; Tłuszcz: 118.41 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.86 g; Sód: 2551.13 mg; Potas: 3901.47 mg; Wapń: 699.24 mg; Fosfor: 1429.56 mg; Błonnik pokarmowy: 18.07 g; suma cukrów prostych: 80.00 g; Woda: 1077.61 g; Popiół: 17.89 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), szpinak duszony 120g , zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2137.68 kcal; Energia: 7827.19 kJ; Białko ogółem: 89.02 g; białko zwierzęce: 58.41 g; białko roślinne: 30.62 g; Tłuszcz: 53.49 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.33 g; Sód: 1901.06 mg; Potas: 3614.19 mg; Wapń: 620.65 mg; Fosfor: 1338.77 mg; Błonnik pokarmowy: 15.68 g; suma cukrów prostych: 79.80 g; Woda: 941.55 g; Popiół: 14.67 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>GLUTEN, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2053.57 kcal; Energia: 7415.22 kJ; Białko ogółem: 91.43 g; białko zwierzęce: 54.95 g; białko roślinne: 36.47 g; Tłuszcz: 56.59 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.97 g; Sód: 3349.41 mg; Potas: 4294.41 mg; Wapń: 634.32 mg; Fosfor: 1450.34 mg; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; suma cukrów prostych: 37.76 g; Woda: 1132.55 g; Popiół: 20.86 g;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), ogórek zielony 50g ,	Zupa kukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , makaron z serem białym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2582.17 kcal; Energia: 8970.96 kJ; Białko ogółem: 88.03 g; białko zwierzęce: 51.00 g; białko roślinne: 39.08 g; Tłuszcz: 86.86 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.06 g; Sód: 1633.12 mg; Potas: 2349.55 mg; Wapń: 1035.74 mg; Fosfor: 1257.86 mg; Błonnik pokarmowy: 14.56 g; suma cukrów prostych: 56.49 g; Woda: 765.00 g; Popiół: 12.83 g;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), salata 5g ,	zupa z ciecierzycy czerwonej 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, , SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , makaron z serem białym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2111.75 kcal; Energia: 7380.42 kJ; Białko ogółem: 76.85 g; białko zwierzęce: 42.35 g; białko roślinne: 34.50 g; Tłuszcz: 56.00 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.58 g; Sód: 1481.52 mg; Potas: 1476.89 mg; Wapń: 559.27 mg; Fosfor: 981.54 mg; Błonnik pokarmowy: 10.51 g; suma cukrów prostych: 55.11 g; Woda: 530.50 g; Popiół: 8.78 g;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek zielony 50g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Zupa kukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , makaron z serem białym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2511.22 kcal; Energia: 8719.56 kJ; Białko ogółem: 92.13 g; białko zwierzęce: 54.55 g; białko roślinne: 39.63 g; Tłuszcz: 88.72 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.06 g; Sód: 2113.82 mg; Potas: 2453.60 mg; Wapń: 1087.94 mg; Fosfor: 1303.21 mg; Błonnik pokarmowy: 14.83 g; suma cukrów prostych: 37.93 g; Woda: 838.84 g; Popiół: 14.18 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MURCKI</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

Dietetyk

.....