

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, 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, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, kotlet z kurczaka 100g G (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), marchewka z groszkiem 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser mozzarella light 50g (MLEKO, GLUTEN), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2346.44 kcal; Energia: 6930.61 kJ; Białko ogółem: 76.55 g; białko zwierzęce: 42.60 g; białko roślinne: 31.45 g; Tłuszcz: 79.93 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.89 g; Sód: 2997.40 mg; Potas: 4155.35 mg; Wapń: 726.46 mg; Fosfor: 1458.70 mg; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; suma cukrów prostych: 75.55 g; Woda: 1083.09 g; Popiół: 17.53 g;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, 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, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2047.44 kcal; Energia: 6774.22 kJ; Białko ogółem: 89.93 g; białko zwierzęce: 60.21 g; białko roślinne: 29.72 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.49 g; Sód: 2410.86 mg; Potas: 4485.28 mg; Wapń: 548.84 mg; Fosfor: 1341.43 mg; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; suma cukrów prostych: 60.42 g; Woda: 1179.17 g; Popiół: 16.15 g;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 100g, jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa barszcz z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), brukselka 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser mozzarella light 50g (MLEKO, GLUTEN), rzodkiewka 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2124.30 kcal; Energia: 7140.27 kJ; Białko ogółem: 97.11 g; białko zwierzęce: 62.16 g; białko roślinne: 34.95 g; Tłuszcz: 69.72 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.59 g; Sód: 2185.19 mg; Potas: 4728.27 mg; Wapń: 812.36 mg; Fosfor: 1584.90 mg; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; suma cukrów prostych: 40.67 g; Woda: 1231.29 g; Popiół: 17.27 g;		
piątek 2024-02-02 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g ,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2247.16 kcal; Energia: 8158.20 kJ; Białko ogółem: 90.01 g; białko zwierzęce: 53.60 g; białko roślinne: 36.41 g; Tłuszcz: 64.12 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.74 g; Sód: 2474.23 mg; Potas: 4064.25 mg; Wapń: 675.15 mg; Fosfor: 1329.82 mg; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; suma cukrów prostych: 58.80 g; Woda: 1176.15 g; Popiół: 17.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-02		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-02-02		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g (S02), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, ziemniaki 250g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 2049.73 kcal; Energia: 7301.63 kJ; Białko ogółem: 99.45 g; białko zwierzęce: 61.15 g; białko roślinne: 38.30 g; Tłuszcz: 50.23 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.94 g; Sód: 2746.13 mg; Potas: 4205.72 mg; Wapń: 724.01 mg; Fosfor: 1440.72 mg; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; suma cukrów prostych: 40.65 g; Woda: 1183.00 g; Popiół: 19.03 g;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser topiony trójkąt 2 szt, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g, wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA),	zupa żurek 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, kotlet mielony 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g, Sałatka z ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, ziemniaki 250g, cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA), pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-03		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), 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 (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA),	zupa żurek 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), kompot 250ml Z gorzki, kotlet mielony 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g, Sałatka z ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt, masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN),
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2024-02-04		Dieta: MURCKI PODST
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), 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), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Karczek duszony w majeranku 100g (PISTACJE), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2636.36 kcal; Energia: 9488.21 kJ; Białko ogółem: 103.17 g; białko zwierzęce: 67.78 g; białko roślinne: 37.45 g; Tłuszcz: 107.34 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.52 g; Sód: 2990.22 mg; Potas: 2758.07 mg; Wapń: 1018.50 mg; Fosfor: 1761.46 mg; Błonnik pokarmowy: 19.29 g; suma cukrów prostych: 65.74 g; Woda: 792.49 g; Popiół: 17.56 g;		
niedziela 2024-02-04		Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), 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 (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), 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 2024-02-04		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), 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), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Karczek duszony w majeranku 100g (PISTACJE), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 80g (MLEKO), sałata 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 2498.92 kcal; Energia: 9058.38 kJ; Białko ogółem: 110.85 g; białko zwierzęce: 73.24 g; białko roślinne: 37.62 g; Tłuszcz: 99.42 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.74 g; Sód: 3019.94 mg; Potas: 2874.93 mg; Wapń: 705.54 mg; Fosfor: 1714.67 mg; Błonnik pokarmowy: 19.47 g; suma cukrów prostych: 49.70 g; Woda: 859.10 g; Popiół: 16.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajko 1szt (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa z ciecierzycy czerwonej 400ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, buraki 150g, zraz duszony 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 1914.03 kcal; Energia: 6289.60 kJ; Białko ogółem: 67.93 g; białko zwierzęce: 40.77 g; białko roślinne: 27.16 g; Tłuszcz: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 298.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.67 g; Sód: 1248.87 mg; Potas: 3346.31 mg; Wapń: 555.55 mg; Fosfor: 1054.45 mg; Błonnik pokarmowy: 15.88 g; suma cukrów prostych: 65.43 g; Woda: 962.99 g; Popiół: 11.74 g;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, 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 ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, buraki 150g, potrawka z kurczaka 110g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2123.61 kcal; Energia: 7024.43 kJ; Białko ogółem: 79.45 g; białko zwierzęce: 47.76 g; białko roślinne: 31.69 g; Tłuszcz: 61.34 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.37 g; Sód: 1979.54 mg; Potas: 4494.83 mg; Wapń: 592.37 mg; Fosfor: 1266.95 mg; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; suma cukrów prostych: 67.89 g; Woda: 1194.43 g; Popiół: 15.70 g;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajko 1szt (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa z ciecierzycy czerwonej 400ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, surówka z selera 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), zraz duszony 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), salata 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 1793.98 kcal; Energia: 5781.64 kJ; Białko ogółem: 72.50 g; białko zwierzęce: 45.18 g; białko roślinne: 27.33 g; Tłuszcz: 55.86 g; Węglowodany ogółem: 276.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; Sód: 1412.64 mg; Potas: 3566.36 mg; Wapń: 645.48 mg; Fosfor: 1217.75 mg; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; suma cukrów prostych: 39.84 g; Woda: 1038.32 g; Popiół: 12.50 g;		
wtorek 2024-02-06 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), 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, kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), gulasz węgierski 110g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2219.93 kcal; Energia: 8171.31 kJ; Białko ogółem: 89.38 g; białko zwierzęce: 55.85 g; białko roślinne: 33.53 g; Tłuszcz: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Sód: 2612.03 mg; Potas: 3935.74 mg; Wapń: 658.31 mg; Fosfor: 1398.45 mg; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; suma cukrów prostych: 79.69 g; Woda: 1090.69 g; Popiół: 18.25 g;		
wtorek 2024-02-06 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), 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, gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), szpinak duszony 150g, zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2150.12 kcal; Energia: 7880.93 kJ; Białko ogółem: 87.46 g; białko zwierzęce: 57.34 g; białko roślinne: 30.13 g; Tłuszcz: 55.90 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.00 g; Sód: 1921.82 mg; Potas: 3483.63 mg; Wapń: 597.35 mg; Fosfor: 1300.91 mg; Błonnik pokarmowy: 15.09 g; suma cukrów prostych: 79.35 g; Woda: 908.62 g; Popiół: 13.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-06		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g (S02), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 2066.01 kcal; Energia: 7468.96 kJ; Białko ogółem: 89.87 g; białko zwierzęce: 53.88 g; białko roślinne: 35.99 g; Tłuszcz: 59.01 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g; Sód: 3370.17 mg; Potas: 4163.85 mg; Wapń: 611.02 mg; Fosfor: 1412.48 mg; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; suma cukrów prostych: 37.31 g; Woda: 1099.61 g; Popiół: 20.11 g;		
środa 2024-02-07		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), 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, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, makaron z serem białym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: 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;		
środa 2024-02-07		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), sałata 5g,	Zupa cukiniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, makaron z serem białym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2327.33 kcal; Energia: 8137.13 kJ; Białko ogółem: 86.21 g; białko zwierzęce: 47.31 g; białko roślinne: 38.90 g; Tłuszcz: 59.79 g; Węglowodany ogółem: 378.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g; Sód: 1995.87 mg; Potas: 2569.46 mg; Wapń: 580.74 mg; Fosfor: 1165.11 mg; Błonnik pokarmowy: 14.38 g; suma cukrów prostych: 56.49 g; Woda: 747.93 g; Popiół: 12.19 g;		
środa 2024-02-07		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), 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, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, makaron z serem białym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50g,
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ogórek konserwowy 50g (S02), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa serowa z porem 400ml (MLEKO), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, stek z indyka mielony 110g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, buraki 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Ser mozarella 50g (MLEKO, GLUTEN), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2165.69 kcal; Energia: 7356.05 kJ; Białko ogółem: 88.22 g; białko zwierzęce: 53.44 g; białko roślinne: 35.61 g; Tłuszcz: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.40 g; Sód: 1978.29 mg; Potas: 4386.38 mg; Wapń: 885.92 mg; Fosfor: 1349.29 mg; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; suma cukrów prostych: 71.59 g; Woda: 1280.20 g; Popiół: 17.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-08		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), sałata 20g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, ziemniaki 250g, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g (MLEKO, PSZENICA), buraki 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2014.11 kcal; Energia: 6632.70 kJ; Białko ogółem: 82.21 g; białko zwierzęce: 51.72 g; białko roślinne: 30.49 g; Tłuszcz: 51.64 g; Węglowodany ogółem: 326.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.64 g; Sód: 2097.88 mg; Potas: 4370.62 mg; Wapń: 563.62 mg; Fosfor: 1254.05 mg; Błonnik pokarmowy: 18.32 g; suma cukrów prostych: 66.69 g; Woda: 1113.57 g; Popiół: 16.37 g;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ogórek konserwowy 50g (S02), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa serowa z porem 400ml (MLEKO), kompot 250ml Z gorzki, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g (MLEKO, PSZENICA), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, GLUTEN), pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1962.75 kcal; Energia: 6551.95 kJ; Białko ogółem: 84.40 g; białko zwierzęce: 47.66 g; białko roślinne: 37.56 g; Tłuszcz: 64.75 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.56 g; Sód: 1292.69 mg; Potas: 4249.52 mg; Wapń: 945.73 mg; Fosfor: 1306.58 mg; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; suma cukrów prostych: 42.52 g; Woda: 1317.45 g; Popiół: 15.78 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), 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, OWIES), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), zupa krupnik 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2545.72 kcal; Energia: 9400.42 kJ; Białko ogółem: 98.17 g; białko zwierzęce: 62.22 g; białko roślinne: 35.95 g; Tłuszcz: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.52 g; Sód: 2413.94 mg; Potas: 4307.80 mg; Wapń: 752.24 mg; Fosfor: 1496.27 mg; Błonnik pokarmowy: 22.84 g; suma cukrów prostych: 82.48 g; Woda: 1216.70 g; Popiół: 17.89 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), 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, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Brokuły 150g, zupa krupnik 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2290.99 kcal; Energia: 8365.30 kJ; Białko ogółem: 101.47 g; białko zwierzęce: 64.60 g; białko roślinne: 36.87 g; Tłuszcz: 53.31 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.76 g; Sód: 2058.43 mg; Potas: 4617.05 mg; Wapń: 716.24 mg; Fosfor: 1484.16 mg; Błonnik pokarmowy: 22.54 g; suma cukrów prostych: 80.71 g; Woda: 1214.63 g; Popiół: 17.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-09		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g (S02), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES), zupa krupnik 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2213.13 kcal; Energia: 7960.60 kJ; Białko ogółem: 101.17 g; białko zwierzęce: 62.66 g; białko roślinne: 38.52 g; Tłuszcz: 59.45 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.70 g; Sód: 3247.79 mg; Potas: 4754.28 mg; Wapń: 723.70 mg; Fosfor: 1575.22 mg; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; suma cukrów prostych: 40.32 g; Woda: 1308.24 g; Popiół: 21.04 g;		
sobota 2024-02-10		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g ,	Zupa dyniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , klopsy w sosie pomidorowym 160 g/80g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g , surówka z cukini z marchewką 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2024-02-10		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g ,	Zupa dyniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , klopsy w sosie pomidorowym 160 g/80g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g , cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2024-02-10		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Zupa dyniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , klopsy w sosie pomidorowym 160 g/80g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g , surówka z cukini z marchewką 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszетка 1 szt , masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN),
Wartości odżywcze: 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;		

Dietetyk

.....