Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-11	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska 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***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Pałki z kurczaka pieczone 200g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2671.01 kcal; Energia: 9412.28 kJ; Białko ogółem: 125.91 g; białko zwierzęce: 98.70 g; białko roślinne: 29.26 g; Tłuszcz: 106.15 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.89 g; Sód: 3658.80 mg; Potas: 4130.01 mg; Wapń: 976.40 mg; Fosfor: 1840.46 mg; Błonnik pokarmowy: 16.59 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Woda: 1059.60 g; Popiół: 20.35 g;		
niedziela 2024-02-11	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska 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 , Pałki z kurczaka gotowane 200g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa z kaparami 70g (***MLEKO***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2599.36 kcal; Energia: 9213.58 kJ; Białko ogółem: 128.33 g; białko zwierzęce: 98.74 g; białko roślinne: 29.60 g; Tłuszcz: 95.96 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.85 g; Sód: 3589.70 mg; Potas: 4186.26 mg; Wapń: 609.80 mg; Fosfor: 1743.96 mg; Błonnik pokarmowy: 16.89 g; suma cukrów prostych: 68.70 g; Woda: 1090.82 g; Popiół: 18.75 g;		
niedziela 2024-02-11	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska 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***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Pałki z kurczaka pieczone 200g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa natur. 80g (***MLEKO***), sałata 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2533.57 kcal; Energia: 8982.45 kJ; Białko ogółem: 133.59 g; białko zwierzęce: 104.16 g; białko roślinne: 29.43 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 301.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.11 g; Sód: 3688.52 mg; Potas: 4246.87 mg; Wapń: 663.44 mg; Fosfor: 1793.67 mg; Błonnik pokarmowy: 16.76 g; suma cukrów prostych: 50.37 g; Woda: 1126.21 g; Popiół: 19.15 g;		

poniedziałek 2024-02-12	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), jajko 1szt (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa ogórkowa z ryżem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , buraki 150g , gulasz mięsny z indyka 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2168.18 kcal; Energia: 7541.52 kJ; Białko ogółem: 83.54 g; białko zwierzęce: 45.97 g; białko roślinne: 36.17 g; Tłuszcz: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Sód: 1775.00 mg; Potas: 2666.74 mg; Wapń: 586.65 mg; Fosfor: 1436.15 mg; Błonnik pokarmowy: 18.01 g; suma cukrów prostych: 64.99 g; Woda: 796.58 g; Popiół: 13.96 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-12	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 indyka 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2065.72 kcal; Energia: 6757.17 kJ; Białko ogółem: 76.64 g; białko zwierzęce: 44.19 g; białko roślinne: 31.05 g; Tłuszcz: 56.51 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.93 g; Sód: 1468.16 mg; Potas: 4282.87 mg; Wapń: 569.82 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Błonnik pokarmowy: 19.16 g; suma cukrów prostych: 66.64 g; Woda: 1137.66 g; Popiół: 15.20 g;		
poniedziałek 2024-02-12	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), jajko 1szt (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Mix sałat z ogórkiem i sosem jogurtowo czosnkowym 70g (***MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), gulasz mięsny z indyka 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1956.70 kcal; Energia: 6346.67 kJ; Białko ogółem: 81.54 g; białko zwierzęce: 49.87 g; białko roślinne: 30.27 g; Tłuszcz: 59.25 g; Węglowodany ogółem: 296.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.89 g; Sód: 2219.17 mg; Potas: 4119.46 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1273.81 mg; Błonnik pokarmowy: 16.96 g; suma cukrów prostych: 36.81 g; Woda: 1155.71 g; Popiół: 16.76 g;		
wtorek 2024-02-13	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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***), kotlet mielony 100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), zupa pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2412.46 kcal; Energia: 8907.82 kJ; Białko ogółem: 97.12 g; białko zwierzęce: 61.67 g; białko roślinne: 34.05 g; Tłuszcz: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.90 g; Sód: 2002.23 mg; Potas: 3872.47 mg; Wapń: 719.71 mg; Fosfor: 1476.31 mg; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; suma cukrów prostych: 82.13 g; Woda: 1112.83 g; Popiół: 16.96 g;		
wtorek 2024-02-13	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 , pulpet gotowany 100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), szpinak liściasty 150g , zupa pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), sos koperkowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2301.10 kcal; Energia: 8460.77 kJ; Białko ogółem: 92.08 g; białko zwierzęce: 55.36 g; białko roślinne: 35.32 g; Tłuszcz: 63.81 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.26 g; Sód: 1802.80 mg; Potas: 3743.68 mg; Wapń: 721.62 mg; Fosfor: 1358.60 mg; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; suma cukrów prostych: 79.96 g; Woda: 1061.46 g; Popiół: 16.61 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-13	**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 , pulpet gotowany 100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES***), zupa pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), sos koperkowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2205.21 kcal; Energia: 7942.87 kJ; Białko ogółem: 95.17 g; białko zwierzęce: 53.77 g; białko roślinne: 38.59 g; Tłuszcz: 63.47 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.05 g; Sód: 2520.88 mg; Potas: 4222.04 mg; Wapń: 689.50 mg; Fosfor: 1514.67 mg; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; suma cukrów prostych: 40.02 g; Woda: 1175.11 g; Popiół: 19.97 g;		

środa 2024-02-14	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 krupnik 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Jajko w sosie chrzanowym 2 szt (***JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , fasolka szparagowa 150g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2320.53 kcal; Energia: 7609.93 kJ; Białko ogółem: 79.68 g; białko zwierzęce: 48.44 g; białko roślinne: 33.29 g; Tłuszcz: 79.85 g; Węglowodany ogółem: 347.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.88 g; Sód: 1876.44 mg; Potas: 3712.25 mg; Wapń: 1070.21 mg; Fosfor: 1396.20 mg; Błonnik pokarmowy: 22.51 g; suma cukrów prostych: 55.28 g; Woda: 1096.29 g; Popiół: 16.32 g;		
środa 2024-02-14	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 krupnik 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , knedle z owocami i masełkiem 300g (***GLUTEN, JAJA, SELER***), surówka z marchewki i ananasa 150g (***MLEKO, PSZENICA***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2648.10 kcal; Energia: 9389.10 kJ; Białko ogółem: 83.64 g; białko zwierzęce: 43.68 g; białko roślinne: 37.15 g; Tłuszcz: 93.31 g; Węglowodany ogółem: 398.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.04 g; Sód: 1297.95 mg; Potas: 4638.48 mg; Wapń: 566.78 mg; Fosfor: 1296.97 mg; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; suma cukrów prostych: 60.12 g; Woda: 885.42 g; Popiół: 16.11 g;		
środa 2024-02-14	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek zielony 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa krupnik 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml Z gorzki , Jajko w sosie chrzanowym 2 szt (***JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , fasolka szparagowa 150g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2249.58 kcal; Energia: 7358.53 kJ; Białko ogółem: 83.78 g; białko zwierzęce: 51.99 g; białko roślinne: 33.84 g; Tłuszcz: 81.70 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.88 g; Sód: 2357.14 mg; Potas: 3816.30 mg; Wapń: 1122.41 mg; Fosfor: 1441.55 mg; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; suma cukrów prostych: 36.72 g; Woda: 1170.13 g; Popiół: 17.67 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-15	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 jarzynowa z ziemniakami 400ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), marchewka z groszkiem 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser mozzarella light 50g (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2334.74 kcal; Energia: 8229.07 kJ; Białko ogółem: 93.31 g; białko zwierzęce: 62.10 g; białko roślinne: 29.82 g; Tłuszcz: 79.75 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.52 g; Sód: 2115.02 mg; Potas: 2582.77 mg; Wapń: 748.54 mg; Fosfor: 1564.01 mg; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; suma cukrów prostych: 71.33 g; Woda: 828.72 g; Popiół: 14.13 g;		
czwartek 2024-02-15	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 jarzynowa z ziemniakami 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Schab duszony w ziołach 100g , Marchewka gotowana 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2128.46 kcal; Energia: 7343.43 kJ; Białko ogółem: 90.94 g; białko zwierzęce: 59.56 g; białko roślinne: 28.58 g; Tłuszcz: 64.95 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.92 g; Sód: 1462.39 mg; Potas: 2669.37 mg; Wapń: 566.18 mg; Fosfor: 1312.34 mg; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; suma cukrów prostych: 56.03 g; Woda: 833.72 g; Popiół: 13.25 g;		
czwartek 2024-02-15	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 jarzynowa z ziemniakami 400ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , Schab duszony w ziołach 100g , brukselka 150g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser mozzarella light 50g (***MLEKO, GLUTEN***), rzodkiewka 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2201.78 kcal; Energia: 7732.88 kJ; Białko ogółem: 97.01 g; białko zwierzęce: 61.51 g; białko roślinne: 34.10 g; Tłuszcz: 81.35 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.99 g; Sód: 1688.09 mg; Potas: 2949.05 mg; Wapń: 831.20 mg; Fosfor: 1562.02 mg; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; suma cukrów prostych: 36.41 g; Woda: 898.94 g; Popiół: 14.44 g;		

piątek 2024-02-16	Dieta: MURCKI PODST	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 barszcz ukraiński 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , surówka z kapusty kiszonej 150g , ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2338.80 kcal; Energia: 8501.68 kJ; Białko ogółem: 96.83 g; białko zwierzęce: 53.60 g; białko roślinne: 40.43 g; Tłuszcz: 70.96 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.51 g; Sód: 1704.06 mg; Potas: 4683.88 mg; Wapń: 717.03 mg; Fosfor: 1432.04 mg; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; suma cukrów prostych: 64.27 g; Woda: 1253.57 g; Popiół: 20.22 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-16	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szpinak liściasty 150g , ziemniaki 250g , sos dietetyczny 100ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2183.97 kcal; Energia: 7819.33 kJ; Białko ogółem: 95.06 g; białko zwierzęce: 57.94 g; białko roślinne: 34.32 g; Tłuszcz: 64.06 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.80 g; Sód: 1817.41 mg; Potas: 4635.91 mg; Wapń: 702.93 mg; Fosfor: 1341.90 mg; Błonnik pokarmowy: 23.59 g; suma cukrów prostych: 59.05 g; Woda: 1291.22 g; Popiół: 19.69 g;		
piątek 2024-02-16	**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 barszcz ukraiński 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES***), ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), surówka z kapusty kiszonej 150g , ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2328.73 kcal; Energia: 8420.13 kJ; Białko ogółem: 104.22 g; białko zwierzęce: 57.26 g; białko roślinne: 44.16 g; Tłuszcz: 72.73 g; Węglowodany ogółem: 346.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.56 g; Sód: 2012.63 mg; Potas: 4779.10 mg; Wapń: 760.33 mg; Fosfor: 1551.31 mg; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; suma cukrów prostych: 46.06 g; Woda: 1237.65 g; Popiół: 21.26 g;		
sobota 2024-02-17	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 kalafiorowa z grysikiem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 250g , Sałatka z ogórka kiszonego 150g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), sos pomidorowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2398.81 kcal; Energia: 8066.92 kJ; Białko ogółem: 86.22 g; białko zwierzęce: 50.42 g; białko roślinne: 34.39 g; Tłuszcz: 80.09 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.53 g; Sód: 2571.35 mg; Potas: 3737.56 mg; Wapń: 705.22 mg; Fosfor: 1367.60 mg; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; suma cukrów prostych: 71.16 g; Woda: 1114.58 g; Popiół: 17.19 g;		
sobota 2024-02-17	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 grysikowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , bukiet jarzyn 150g (***SELER, ŚMIETANKA***), pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), sos pomidorowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2192.67 kcal; Energia: 7396.84 kJ; Białko ogółem: 87.20 g; białko zwierzęce: 47.84 g; białko roślinne: 36.56 g; Tłuszcz: 61.34 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; Sód: 1409.86 mg; Potas: 3964.40 mg; Wapń: 578.91 mg; Fosfor: 1251.03 mg; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; suma cukrów prostych: 55.58 g; Woda: 1051.10 g; Popiół: 15.87 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-17	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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, JĘCZMIEŃ***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 250g , Sałatka z ogórka kiszonego 150g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), sos pomidorowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2616.11 kcal; Energia: 8358.75 kJ; Białko ogółem: 98.02 g; białko zwierzęce: 52.74 g; białko roślinne: 43.88 g; Tłuszcz: 85.39 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.50 g; Sód: 2704.79 mg; Potas: 4158.42 mg; Wapń: 663.47 mg; Fosfor: 1322.68 mg; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; suma cukrów prostych: 38.33 g; Woda: 1253.10 g; Popiół: 18.01 g;		
niedziela 2024-02-18	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska 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 lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Karczek duszony w majeranku 100g (***PISTACJE***), kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2571.11 kcal; Energia: 8949.04 kJ; Białko ogółem: 97.75 g; białko zwierzęce: 67.56 g; białko roślinne: 32.24 g; Tłuszcz: 104.58 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.93 g; Sód: 3136.42 mg; Potas: 3987.45 mg; Wapń: 1042.36 mg; Fosfor: 1498.46 mg; Błonnik pokarmowy: 20.78 g; suma cukrów prostych: 67.31 g; Woda: 1063.57 g; Popiół: 18.88 g;		
niedziela 2024-02-18	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska 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 lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , szynka wp gotowana 100g (***PISTACJE***), buraki 150g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa natur. 80g (***MLEKO***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2556.27 kcal; Energia: 8928.82 kJ; Białko ogółem: 105.31 g; białko zwierzęce: 73.55 g; białko roślinne: 31.76 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.88 g; Sód: 3013.19 mg; Potas: 4094.64 mg; Wapń: 648.72 mg; Fosfor: 1425.06 mg; Błonnik pokarmowy: 19.39 g; suma cukrów prostych: 80.68 g; Woda: 1090.18 g; Popiół: 17.12 g;		
niedziela 2024-02-18	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska 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 lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Karczek duszony w majeranku 100g (***PISTACJE***), kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa natur. 80g (***MLEKO***), sałata 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2433.67 kcal; Energia: 8519.21 kJ; Białko ogółem: 105.42 g; białko zwierzęce: 73.02 g; białko roślinne: 32.40 g; Tłuszcz: 96.66 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.16 g; Sód: 3166.14 mg; Potas: 4104.31 mg; Wapń: 729.40 mg; Fosfor: 1451.67 mg; Błonnik pokarmowy: 20.95 g; suma cukrów prostych: 51.27 g; Woda: 1130.18 g; Popiół: 17.69 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), jajko 1szt (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, PISTACJE, OWIES***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kotlet z kurczaka 100g G (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2375.78 kcal; Energia: 6994.57 kJ; Białko ogółem: 90.82 g; białko zwierzęce: 42.12 g; białko roślinne: 44.81 g; Tłuszcz: 69.55 g; Węglowodany ogółem: 383.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.61 g; Sód: 2520.66 mg; Potas: 4751.77 mg; Wapń: 726.87 mg; Fosfor: 1540.82 mg; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; suma cukrów prostych: 57.13 g; Woda: 1069.56 g; Popiół: 19.90 g;		
poniedziałek 2024-02-19	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 z jarmużem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , buraki 150g , filet z kurczaka gotowany 100g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), sos jarzynowy 100ml (***PSZENICA, SELER***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2078.75 kcal; Energia: 6855.71 kJ; Białko ogółem: 90.90 g; białko zwierzęce: 57.90 g; białko roślinne: 31.60 g; Tłuszcz: 56.19 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.43 g; Sód: 1300.43 mg; Potas: 4435.47 mg; Wapń: 645.81 mg; Fosfor: 1334.17 mg; Błonnik pokarmowy: 20.17 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Woda: 1165.90 g; Popiół: 15.28 g;		
poniedziałek 2024-02-19	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), jajko 1szt (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, PISTACJE, OWIES***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kotlet z kurczaka 100g G (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2299.48 kcal; Energia: 6720.57 kJ; Białko ogółem: 94.44 g; białko zwierzęce: 45.67 g; białko roślinne: 44.88 g; Tłuszcz: 71.36 g; Węglowodany ogółem: 357.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.60 g; Sód: 2614.91 mg; Potas: 4808.07 mg; Wapń: 770.37 mg; Fosfor: 1572.37 mg; Błonnik pokarmowy: 37.18 g; suma cukrów prostych: 38.58 g; Woda: 1095.87 g; Popiół: 20.20 g;		
wtorek 2024-02-20	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 ,	kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , łazanki z mięsem i kapustą 350g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2637.93 kcal; Energia: 9998.44 kJ; Białko ogółem: 95.45 g; białko zwierzęce: 49.71 g; białko roślinne: 44.35 g; Tłuszcz: 71.85 g; Węglowodany ogółem: 420.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; Sód: 2278.36 mg; Potas: 2999.51 mg; Wapń: 691.24 mg; Fosfor: 1336.51 mg; Błonnik pokarmowy: 18.99 g; suma cukrów prostych: 79.58 g; Woda: 880.65 g; Popiół: 16.58 g;		
wtorek 2024-02-20	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 ,	kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2203.12 kcal; Energia: 8172.31 kJ; Białko ogółem: 88.86 g; białko zwierzęce: 51.40 g; białko roślinne: 36.07 g; Tłuszcz: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.49 g; Sód: 1463.71 mg; Potas: 2921.66 mg; Wapń: 654.86 mg; Fosfor: 1217.57 mg; Błonnik pokarmowy: 15.73 g; suma cukrów prostych: 79.15 g; Woda: 824.06 g; Popiół: 13.37 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-20	**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 , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 100g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2067.91 kcal; Energia: 7507.50 kJ; Białko ogółem: 91.21 g; białko zwierzęce: 47.94 g; białko roślinne: 40.47 g; Tłuszcz: 52.85 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.57 g; Sód: 1885.22 mg; Potas: 3321.89 mg; Wapń: 620.76 mg; Fosfor: 1304.89 mg; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; suma cukrów prostych: 36.92 g; Woda: 892.84 g; Popiół: 16.27 g;

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone