

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-22		
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,	kartoflany krem z majerankiem 400ml, 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1977.31 kcal; Energia: 7062.27 kJ; Białko ogółem: 86.26 g; białko zwierzęce: 52.99 g; białko roślinne: 30.47 g; Tłuszcz: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.43 g; Sód: 1284.98 mg; Potas: 3708.50 mg; Wapń: 674.31 mg; Fosfor: 1190.25 mg; Błonnik pokarmowy: 19.91 g; suma cukrów prostych: 54.73 g; Woda: 1100.35 g; Popiół: 16.50 g;		
piątek 2024-03-22		
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 żurek 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), surówka z kapusty kiszzonej 150g, ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki,	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: 2414.44 kcal; Energia: 8698.00 kJ; Białko ogółem: 101.16 g; białko zwierzęce: 57.35 g; białko roślinne: 41.01 g; Tłuszcz: 72.38 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.64 g; Sód: 2588.52 mg; Potas: 4960.67 mg; Wapń: 680.65 mg; Fosfor: 1538.66 mg; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; suma cukrów prostych: 43.81 g; Woda: 1323.25 g; Popiół: 22.44 g;		
sobota 2024-03-23		
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 pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, pyzy z mięsem 250g (5 szt) (GLUTEN, JAJA, SELER), sałatka z buraczków i ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, 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: 2678.87 kcal; Energia: 9490.09 kJ; Białko ogółem: 82.09 g; białko zwierzęce: 45.23 g; białko roślinne: 35.46 g; Tłuszcz: 107.05 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.69 g; Sód: 1778.72 mg; Potas: 3626.06 mg; Wapń: 693.33 mg; Fosfor: 1283.33 mg; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; suma cukrów prostych: 80.33 g; Woda: 821.71 g; Popiół: 15.21 g;		
sobota 2024-03-23		
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 makaronowa 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, pyzy z mięsem 250g (5 szt) (GLUTEN, JAJA, SELER), bukiet jarzyn 150g (SELER, 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: 2365.40 kcal; Energia: 8360.31 kJ; Białko ogółem: 81.56 g; białko zwierzęce: 42.51 g; białko roślinne: 36.25 g; Tłuszcz: 82.20 g; Węglowodany ogółem: 350.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.68 g; Sód: 1170.94 mg; Potas: 3603.89 mg; Wapń: 548.04 mg; Fosfor: 1138.40 mg; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; suma cukrów prostych: 55.48 g; Woda: 761.23 g; Popiół: 14.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-25		
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), kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, fasolka szparagowa 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES), gulasz z indyka 150g (GLUTEN, 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: 1948.93 kcal; Energia: 6625.77 kJ; Białko ogółem: 72.24 g; białko zwierzęce: 41.04 g; białko roślinne: 29.80 g; Tłuszcz: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.90 g; Sód: 1021.85 mg; Potas: 2190.09 mg; Wapń: 594.21 mg; Fosfor: 1126.50 mg; Błonnik pokarmowy: 19.78 g; suma cukrów prostych: 53.44 g; Woda: 737.46 g; Popiół: 10.32 g;		
poniedziałek 2024-03-25		
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 jarzynowa dietetyczna 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), indyk w sosie własnym 110/100ml,	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: 1902.98 kcal; Energia: 6096.98 kJ; Białko ogółem: 63.40 g; białko zwierzęce: 29.99 g; białko roślinne: 32.01 g; Tłuszcz: 50.63 g; Węglowodany ogółem: 323.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g; Sód: 1180.80 mg; Potas: 3770.79 mg; Wapń: 557.50 mg; Fosfor: 1042.84 mg; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; suma cukrów prostych: 55.65 g; Woda: 1044.60 g; Popiół: 13.60 g;		
poniedziałek 2024-03-25		
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), kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, fasolka szparagowa 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES), gulasz z indyka 150g (GLUTEN, 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), salata 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 1872.63 kcal; Energia: 6351.77 kJ; Białko ogółem: 75.86 g; białko zwierzęce: 44.59 g; białko roślinne: 29.87 g; Tłuszcz: 57.05 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; Sód: 1116.10 mg; Potas: 2246.39 mg; Wapń: 637.71 mg; Fosfor: 1158.05 mg; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; suma cukrów prostych: 34.88 g; Woda: 763.77 g; Popiół: 10.62 g;		
wtorek 2024-03-26		
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,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Marchewka z groszkiem 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2787.35 kcal; Energia: 10368.78 kJ; Białko ogółem: 109.48 g; białko zwierzęce: 71.73 g; białko roślinne: 36.36 g; Tłuszcz: 103.27 g; Węglowodany ogółem: 381.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g; Sód: 1976.60 mg; Potas: 4601.06 mg; Wapń: 706.98 mg; Fosfor: 1570.31 mg; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; suma cukrów prostych: 83.06 g; Woda: 1245.46 g; Popiół: 17.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g, papryka czerwona 50g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kaszanka 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, PISTACJE), Zupa cukiniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, 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: 1993.03 kcal; Energia: 6912.81 kJ; Białko ogółem: 70.14 g; białko zwierzęce: 38.82 g; białko roślinne: 28.52 g; Tłuszcz: 67.37 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Sód: 2494.11 mg; Potas: 4408.80 mg; Wapń: 566.17 mg; Fosfor: 1154.32 mg; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; suma cukrów prostych: 55.50 g; Woda: 1206.90 g; Popiół: 20.72 g;		
czwartek 2024-03-28		
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, LUBIN), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g, dynia puree 150g, Zupa cukiniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, 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: 1752.13 kcal; Energia: 5976.08 kJ; Białko ogółem: 87.05 g; białko zwierzęce: 60.32 g; białko roślinne: 23.94 g; Tłuszcz: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 274.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.63 g; Sód: 1044.37 mg; Potas: 4581.96 mg; Wapń: 485.45 mg; Fosfor: 1349.37 mg; Błonnik pokarmowy: 15.22 g; suma cukrów prostych: 54.67 g; Woda: 1113.28 g; Popiół: 15.98 g;		
czwartek 2024-03-28		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 130g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g (S02), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g, Kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Zupa cukiniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, 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: 1943.71 kcal; Energia: 6725.37 kJ; Białko ogółem: 98.10 g; białko zwierzęce: 64.11 g; białko roślinne: 31.19 g; Tłuszcz: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.63 g; Sód: 2202.53 mg; Potas: 5065.74 mg; Wapń: 594.20 mg; Fosfor: 1493.51 mg; Błonnik pokarmowy: 20.87 g; suma cukrów prostych: 36.30 g; Woda: 1305.39 g; Popiół: 21.38 g;		
piątek 2024-03-29		
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, LUBIN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa ryżowa z brukselką 400ml (GLUTEN, 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, LUBIN, 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: 2218.50 kcal; Energia: 7955.57 kJ; Białko ogółem: 91.32 g; białko zwierzęce: 53.60 g; białko roślinne: 34.92 g; Tłuszcz: 63.85 g; Węglowodany ogółem: 342.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.79 g; Sód: 1754.84 mg; Potas: 3997.73 mg; Wapń: 632.19 mg; Fosfor: 1301.58 mg; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; suma cukrów prostych: 58.75 g; Woda: 1121.64 g; Popiół: 17.35 g;		
piątek 2024-03-29		
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, LUBIN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, 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, LUBIN), 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: 2005.73 kcal; Energia: 7181.95 kJ; Białko ogółem: 93.33 g; białko zwierzęce: 57.49 g; białko roślinne: 33.04 g; Tłuszcz: 47.95 g; Węglowodany ogółem: 322.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.67 g; Sód: 1729.68 mg; Potas: 3880.18 mg; Wapń: 602.45 mg; Fosfor: 1286.11 mg; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; suma cukrów prostych: 54.97 g; Woda: 1101.31 g; Popiół: 17.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-31 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbasa biała na goraco 100g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ketchup 1szt (GLUTEN), cukier 10g, sałata 20g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kluski śląskie z dziurką 200g (8szt) (JAJA), pieczeń wieprzowa z karczku 100g (SELER, PISTACJE), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos pieczeniowy 100ml (GLUTEN, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), cukier 5g, babka drożdżowa niskoC 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ),
Wartości odżywcze: Energia: 3161.77 kcal; Energia: 11643.76 kJ; Białko ogółem: 109.66 g; białko zwierzęce: 72.79 g; białko roślinne: 36.87 g; Tłuszcz: 139.55 g; Węglowodany ogółem: 396.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.66 g; Sód: 3230.59 mg; Potas: 4046.90 mg; Wapń: 706.38 mg; Fosfor: 1515.10 mg; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; suma cukrów prostych: 89.70 g; Woda: 1159.73 g; Popiół: 19.51 g;		
niedziela 2024-03-31 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbasa biała na goraco 100g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ketchup 1szt (GLUTEN), cukier 10g, sałata 20g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, schab duszony z majerankiem 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM), Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), cukier 15g, babka drożdżowa niskoC 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ),
Wartości odżywcze: Energia: 2900.66 kcal; Energia: 9143.00 kJ; Białko ogółem: 107.41 g; białko zwierzęce: 60.14 g; białko roślinne: 37.37 g; Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 460.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.74 g; Sód: 3150.39 mg; Potas: 4088.47 mg; Wapń: 648.97 mg; Fosfor: 1238.95 mg; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; suma cukrów prostych: 102.42 g; Woda: 1169.07 g; Popiół: 18.33 g;		
niedziela 2024-03-31 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbasa biała na goraco 100g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ketchup 1szt (GLUTEN), sałata 20g, jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos pieczeniowy 100ml (GLUTEN, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), babka drożdżowa niskoC 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ),
Wartości odżywcze: Energia: 2682.31 kcal; Energia: 9456.18 kJ; Białko ogółem: 113.26 g; białko zwierzęce: 75.04 g; białko roślinne: 38.22 g; Tłuszcz: 99.43 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.98 g; Sód: 3296.99 mg; Potas: 4699.89 mg; Wapń: 721.84 mg; Fosfor: 1575.69 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 71.56 g; Woda: 1283.72 g; Popiół: 20.94 g;		

Dietetyk

.....