Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-21	**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***), 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: 2703.52 kcal; Energia: 9507.29 kJ; Białko ogółem: 129.59 g; białko zwierzęce: 98.76 g; białko roślinne: 32.88 g; Tłuszcz: 103.01 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.49 g; Sód: 3796.76 mg; Potas: 4566.49 mg; Wapń: 1050.10 mg; Fosfor: 1897.44 mg; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; suma cukrów prostych: 67.43 g; Woda: 1209.46 g; Popiół: 22.08 g;		
niedziela 2024-04-21	**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***), 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: 2713.98 kcal; Energia: 9690.36 kJ; Białko ogółem: 133.07 g; białko zwierzęce: 100.67 g; białko roślinne: 32.40 g; Tłuszcz: 98.52 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.87 g; Sód: 3668.53 mg; Potas: 4637.58 mg; Wapń: 671.56 mg; Fosfor: 1790.55 mg; Błonnik pokarmowy: 19.66 g; suma cukrów prostych: 80.81 g; Woda: 1230.68 g; Popiół: 20.10 g;		
niedziela 2024-04-21	**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***), 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: 2566.08 kcal; Energia: 9077.46 kJ; Białko ogółem: 137.27 g; białko zwierzęce: 104.22 g; białko roślinne: 33.05 g; Tłuszcz: 95.09 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Sód: 3826.48 mg; Potas: 4683.35 mg; Wapń: 737.14 mg; Fosfor: 1850.65 mg; Błonnik pokarmowy: 21.22 g; suma cukrów prostych: 51.39 g; Woda: 1276.06 g; Popiół: 20.88 g;		

poniedziałek 2024-04-22	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 z ciecierzycy czerwonej 400ml (***GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kotlet mielony 110g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***),	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: 2100.10 kcal; Energia: 6990.37 kJ; Białko ogółem: 77.16 g; białko zwierzęce: 46.96 g; białko roślinne: 28.80 g; Tłuszcz: 71.98 g; Węglowodany ogółem: 308.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.33 g; Sód: 1505.89 mg; Potas: 3401.06 mg; Wapń: 609.02 mg; Fosfor: 1192.24 mg; Błonnik pokarmowy: 17.53 g; suma cukrów prostych: 54.96 g; Woda: 995.98 g; Popiół: 13.75 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-22	**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 jarzynowa dietetyczna 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , bukiet jarzyn 150g (***SELER, ŚMIETANKA***), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***),	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: 2117.38 kcal; Energia: 6987.95 kJ; Białko ogółem: 82.53 g; białko zwierzęce: 46.42 g; białko roślinne: 34.72 g; Tłuszcz: 57.80 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.05 g; Sód: 1480.62 mg; Potas: 4173.75 mg; Wapń: 578.28 mg; Fosfor: 1289.00 mg; Błonnik pokarmowy: 22.20 g; suma cukrów prostych: 55.77 g; Woda: 1127.74 g; Popiół: 15.24 g;		
poniedziałek 2024-04-22	**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 z ciecierzycy czerwonej 400ml (***GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kotlet mielony 110g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***),	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: 2023.80 kcal; Energia: 6716.37 kJ; Białko ogółem: 80.78 g; białko zwierzęce: 50.51 g; białko roślinne: 28.87 g; Tłuszcz: 73.79 g; Węglowodany ogółem: 282.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.32 g; Sód: 1600.14 mg; Potas: 3457.36 mg; Wapń: 652.52 mg; Fosfor: 1223.79 mg; Błonnik pokarmowy: 17.60 g; suma cukrów prostych: 36.40 g; Woda: 1022.29 g; Popiół: 14.05 g;		
wtorek 2024-04-23	**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 , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2798.78 kcal; Energia: 10523.34 kJ; Białko ogółem: 109.51 g; białko zwierzęce: 71.59 g; białko roślinne: 36.52 g; Tłuszcz: 102.87 g; Węglowodany ogółem: 384.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.24 g; Sód: 1778.76 mg; Potas: 4011.72 mg; Wapń: 714.59 mg; Fosfor: 1538.60 mg; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; suma cukrów prostych: 82.21 g; Woda: 1148.37 g; Popiół: 16.15 g;		
wtorek 2024-04-23	**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 , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szynka wp gotowana 100g (***PISTACJE***), sos pietruszkowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , Marchewka oprószana 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 , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2478.06 kcal; Energia: 9111.39 kJ; Białko ogółem: 96.11 g; białko zwierzęce: 62.21 g; białko roślinne: 32.50 g; Tłuszcz: 83.94 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.93 g; Sód: 1731.38 mg; Potas: 3696.03 mg; Wapń: 677.44 mg; Fosfor: 1366.57 mg; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; suma cukrów prostych: 81.39 g; Woda: 1082.14 g; Popiół: 15.55 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-23	**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 , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kotlet schabowy 100g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO***), Mix sałat z pomidorem i ogórkiem 150g (***MLEKO, GLUTEN***), 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: 2563.17 kcal; Energia: 9454.83 kJ; Białko ogółem: 110.15 g; białko zwierzęce: 68.34 g; białko roślinne: 39.01 g; Tłuszcz: 93.52 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Sód: 1867.26 mg; Potas: 4109.01 mg; Wapń: 649.70 mg; Fosfor: 1583.18 mg; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; suma cukrów prostych: 37.47 g; Woda: 1113.77 g; Popiół: 18.09 g;		
środa 2024-04-24	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna 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 pomidorowa z makaronem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , stek z indyka 110g (***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: 2131.70 kcal; Energia: 7161.68 kJ; Białko ogółem: 90.34 g; białko zwierzęce: 59.06 g; białko roślinne: 29.88 g; Tłuszcz: 66.58 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.08 g; Sód: 1987.39 mg; Potas: 3725.07 mg; Wapń: 543.14 mg; Fosfor: 1318.40 mg; Błonnik pokarmowy: 14.65 g; suma cukrów prostych: 54.58 g; Woda: 939.61 g; Popiół: 15.70 g;		
środa 2024-04-24	**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 pomidorowa z makaronem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , cukinia puree 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA***), indyk gotowany 100g (***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: 2001.62 kcal; Energia: 6603.25 kJ; Białko ogółem: 85.95 g; białko zwierzęce: 53.16 g; białko roślinne: 31.39 g; Tłuszcz: 52.40 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.01 g; Sód: 1259.75 mg; Potas: 3999.47 mg; Wapń: 552.19 mg; Fosfor: 1291.68 mg; Błonnik pokarmowy: 16.04 g; suma cukrów prostych: 55.25 g; Woda: 1073.43 g; Popiół: 14.38 g;		
środa 2024-04-24	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , stek z indyka 110g (***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: 2060.75 kcal; Energia: 6910.28 kJ; Białko ogółem: 94.44 g; białko zwierzęce: 62.61 g; białko roślinne: 30.43 g; Tłuszcz: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 287.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.08 g; Sód: 2468.09 mg; Potas: 3829.12 mg; Wapń: 595.34 mg; Fosfor: 1363.75 mg; Błonnik pokarmowy: 14.93 g; suma cukrów prostych: 36.02 g; Woda: 1013.44 g; Popiół: 17.05 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), 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 , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Zupa dyniowa 400ml (***MLEKO, 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 , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1909.09 kcal; Energia: 6730.75 kJ; Białko ogółem: 94.21 g; białko zwierzęce: 68.08 g; białko roślinne: 23.33 g; Tłuszcz: 65.49 g; Węglowodany ogółem: 255.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.59 g; Sód: 1818.91 mg; Potas: 4034.10 mg; Wapń: 630.48 mg; Fosfor: 1319.98 mg; Błonnik pokarmowy: 17.75 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; Woda: 1117.07 g; Popiół: 17.15 g;		
czwartek 2024-04-25	**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 ,	ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Schab duszony w ziołach 100g , marchew DUO 150g (***ŚMIETANKA***), Zupa dyniowa 400ml (***MLEKO, 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 , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1792.95 kcal; Energia: 6286.69 kJ; Białko ogółem: 87.51 g; białko zwierzęce: 63.88 g; białko roślinne: 20.83 g; Tłuszcz: 58.84 g; Węglowodany ogółem: 245.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.82 g; Sód: 1096.12 mg; Potas: 3758.93 mg; Wapń: 541.34 mg; Fosfor: 1234.75 mg; Błonnik pokarmowy: 15.15 g; suma cukrów prostych: 55.76 g; Woda: 1012.09 g; Popiół: 14.06 g;		
czwartek 2024-04-25	**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, ŁUBIN***), jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Zupa dyniowa 400ml (***MLEKO, 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***), pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1994.96 kcal; Energia: 7047.97 kJ; Białko ogółem: 99.15 g; białko zwierzęce: 67.67 g; białko roślinne: 28.69 g; Tłuszcz: 68.60 g; Węglowodany ogółem: 267.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; Sód: 2101.51 mg; Potas: 4137.05 mg; Wapń: 678.52 mg; Fosfor: 1389.08 mg; Błonnik pokarmowy: 19.74 g; suma cukrów prostych: 36.91 g; Woda: 1156.45 g; Popiół: 18.03 g;		
piątek 2024-04-26	**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 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, 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: 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 2024-04-26	**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 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, ŁUBIN***), ziemniaki 250g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	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: 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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-26	**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 ryżowa z brukselką 400ml (***GLUTEN, 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2021.07 kcal; Energia: 7099.00 kJ; Białko ogółem: 100.76 g; białko zwierzęce: 61.15 g; białko roślinne: 36.81 g; Tłuszcz: 49.96 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.00 g; Sód: 2026.74 mg; Potas: 4139.21 mg; Wapń: 681.05 mg; Fosfor: 1412.48 mg; Błonnik pokarmowy: 23.67 g; suma cukrów prostych: 40.59 g; Woda: 1128.49 g; Popiół: 18.65 g;		
sobota 2024-04-27	**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;		
sobota 2024-04-27	**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 , 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;		
sobota 2024-04-27	**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
niedziela 2024-04-28	**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 2024-04-28	**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 z tymiankiem 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	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: 2605.75 kcal; Energia: 9240.61 kJ; Białko ogółem: 128.61 g; białko zwierzęce: 98.74 g; białko roślinne: 29.87 g; Tłuszcz: 96.03 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.86 g; Sód: 3710.05 mg; Potas: 4229.16 mg; Wapń: 617.34 mg; Fosfor: 1750.99 mg; Błonnik pokarmowy: 18.25 g; suma cukrów prostych: 68.93 g; Woda: 1108.25 g; Popiół: 19.15 g;		
niedziela 2024-04-28	**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 2024-04-29	**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, OWIES***), 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2296.57 kcal; Energia: 7775.68 kJ; Białko ogółem: 91.04 g; białko zwierzęce: 45.87 g; białko roślinne: 43.77 g; Tłuszcz: 64.41 g; Węglowodany ogółem: 369.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.28 g; Sód: 1443.33 mg; Potas: 4721.83 mg; Wapń: 675.89 mg; Fosfor: 1473.17 mg; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; suma cukrów prostych: 67.99 g; Woda: 1087.08 g; Popiół: 17.08 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29	**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 kurczaka 110g (***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: 2133.61 kcal; Energia: 7024.43 kJ; Białko ogółem: 80.85 g; białko zwierzęce: 47.76 g; białko roślinne: 31.69 g; Tłuszcz: 61.34 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.41 g; Sód: 1530.54 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 2024-04-29	**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, OWIES***), 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2176.52 kcal; Energia: 7267.72 kJ; Białko ogółem: 95.62 g; białko zwierzęce: 50.28 g; białko roślinne: 43.94 g; Tłuszcz: 61.64 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.37 g; Sód: 1607.10 mg; Potas: 4941.88 mg; Wapń: 765.82 mg; Fosfor: 1636.47 mg; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; suma cukrów prostych: 42.40 g; Woda: 1162.41 g; Popiół: 17.85 g;		
wtorek 2024-04-30	**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 , kapusta zasmażana 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), gulasz węgierski 110g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Zupa jarzynowa z zacierką 400ml (***GLUTEN, JAJA, 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: 2252.68 kcal; Energia: 8265.71 kJ; Białko ogółem: 93.21 g; białko zwierzęce: 56.55 g; białko roślinne: 35.26 g; Tłuszcz: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; Sód: 2174.93 mg; Potas: 3824.09 mg; Wapń: 654.86 mg; Fosfor: 1408.85 mg; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; suma cukrów prostych: 79.93 g; Woda: 1120.06 g; Popiół: 17.83 g;		
wtorek 2024-04-30	**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 , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (***MLEKO***), szpinak duszony 150g , Zupa jarzynowa z zacierką 400ml (***GLUTEN, JAJA, 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: 2182.87 kcal; Energia: 7975.33 kJ; Białko ogółem: 91.29 g; białko zwierzęce: 58.04 g; białko roślinne: 31.85 g; Tłuszcz: 56.08 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.90 g; Sód: 1484.72 mg; Potas: 3371.98 mg; Wapń: 593.90 mg; Fosfor: 1311.31 mg; Błonnik pokarmowy: 15.83 g; suma cukrów prostych: 79.59 g; Woda: 937.98 g; Popiół: 13.50 g;		
wtorek 2024-04-30	**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 jarzynowa z zacierką 400ml (***GLUTEN, JAJA, 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: 2108.76 kcal; Energia: 7563.36 kJ; Białko ogółem: 95.10 g; białko zwierzęce: 54.59 g; białko roślinne: 37.71 g; Tłuszcz: 59.19 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.58 g; Sód: 2484.07 mg; Potas: 4052.20 mg; Wapń: 607.57 mg; Fosfor: 1422.88 mg; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; suma cukrów prostych: 37.55 g; Woda: 1128.98 g; Popiół: 19.69 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone