







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), jajko 1szt ( <b>JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa fasolowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, surówka z kapusty białej z koperkiem 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kotlet z kurczaka 100g G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa z jarmużem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, mix warzyw wiosenny (9skl) 150g, filet z kurczaka gotowany 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos jarzynowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1993.60 kcal; Energia: 6501.10 kJ; Białko ogółem: 88.39 g; białko zwierzęce: 57.96 g; białko roślinne: 29.04 g; Tłuszcz: 54.26 g; Węglowodany ogółem: 308.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.72 g; Sód: 1227.10 mg; Potas: 3989.32 mg; Wapń: 593.44 mg; Fosfor: 1312.17 mg; Błonnik pokarmowy: 17.27 g; suma cukrów prostych: 55.02 g; Woda: 1031.67 g; Popiół: 14.01 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), jajko 1szt ( <b>JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa fasolowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, surówka z kapusty białej z koperkiem 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kotlet z kurczaka 100g G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), salata 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, placki po węgiersku 300g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> ), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 5g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2394.88 kcal; Energia: 8764.82 kJ; Białko ogółem: 88.22 g; białko zwierzęce: 54.43 g; białko roślinne: 32.39 g; Tłuszcz: 75.70 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.96 g; Sód: 1641.82 mg; Potas: 4067.86 mg; Wapń: 713.73 mg; Fosfor: 1364.32 mg; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; suma cukrów prostych: 103.43 g; Woda: 1178.30 g; Popiół: 15.48 g;		
<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 5g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, buraki 150g, gulasz mięsny z indyka 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2260.16 kcal; Energia: 7924.48 kJ; Białko ogółem: 84.41 g; białko zwierzęce: 46.09 g; białko roślinne: 36.92 g; Tłuszcz: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.13 g; Sód: 1830.44 mg; Potas: 2710.73 mg; Wapń: 604.82 mg; Fosfor: 1451.47 mg; Błonnik pokarmowy: 18.44 g; suma cukrów prostych: 65.37 g; Woda: 813.65 g; Popiół: 14.28 g;		
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, buraki 150g, potrawka z indyka 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Mix салат z ogórkiem i sosem jogurtowo czosnkowym 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), gulasz mięsny z indyka 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2048.68 kcal; Energia: 6729.63 kJ; Białko ogółem: 82.41 g; białko zwierzęce: 49.99 g; białko roślinne: 31.02 g; Tłuszcz: 68.92 g; Węglowodany ogółem: 297.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.57 g; Sód: 2274.61 mg; Potas: 4163.45 mg; Wapń: 620.41 mg; Fosfor: 1289.14 mg; Błonnik pokarmowy: 17.39 g; suma cukrów prostych: 37.19 g; Woda: 1172.78 g; Popiół: 17.08 g;		
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 5g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2475.88 kcal; Energia: 9173.77 kJ; Białko ogółem: 98.33 g; białko zwierzęce: 62.72 g; białko roślinne: 34.21 g; Tłuszcz: 77.87 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.99 g; Sód: 1969.86 mg; Potas: 3827.31 mg; Wapń: 759.62 mg; Fosfor: 1414.59 mg; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; suma cukrów prostych: 82.01 g; Woda: 1118.55 g; Popiół: 17.07 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), szpinak liściasty 150g, zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 5g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2255.56 kcal; Energia: 8278.88 kJ; Białko ogółem: 99.92 g; białko zwierzęce: 64.75 g; białko roślinne: 33.77 g; Tłuszcz: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.43 g; Sód: 1756.99 mg; Potas: 3838.32 mg; Wapń: 770.74 mg; Fosfor: 1344.48 mg; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; suma cukrów prostych: 80.01 g; Woda: 1113.87 g; Popiół: 17.27 g;		
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2159.67 kcal; Energia: 7760.98 kJ; Białko ogółem: 103.01 g; białko zwierzęce: 63.16 g; białko roślinne: 37.05 g; Tłuszcz: 60.12 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.23 g; Sód: 2475.07 mg; Potas: 4316.68 mg; Wapń: 738.62 mg; Fosfor: 1500.56 mg; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; suma cukrów prostych: 40.07 g; Woda: 1227.52 g; Popiół: 20.62 g;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), ogórek zielony 50g,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2587.55 kcal; Energia: 9010.73 kJ; Białko ogółem: 86.36 g; białko zwierzęce: 53.74 g; białko roślinne: 34.67 g; Tłuszcz: 81.74 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.06 g; Sód: 1776.85 mg; Potas: 2569.27 mg; Wapń: 976.78 mg; Fosfor: 1403.27 mg; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; suma cukrów prostych: 54.90 g; Woda: 778.81 g; Popiół: 13.97 g;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), sałata 5g,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2352.71 kcal; Energia: 8176.90 kJ; Białko ogółem: 87.34 g; białko zwierzęce: 50.05 g; białko roślinne: 34.49 g; Tłuszcz: 54.67 g; Węglowodany ogółem: 398.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.72 g; Sód: 1241.60 mg; Potas: 2789.18 mg; Wapń: 521.78 mg; Fosfor: 1310.52 mg; Błonnik pokarmowy: 17.92 g; suma cukrów prostych: 54.91 g; Woda: 761.74 g; Popiół: 13.33 g;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek zielony 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2516.60 kcal; Energia: 8759.33 kJ; Białko ogółem: 90.46 g; białko zwierzęce: 57.29 g; białko roślinne: 35.22 g; Tłuszcz: 83.59 g; Węglowodany ogółem: 373.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.06 g; Sód: 2257.55 mg; Potas: 2673.32 mg; Wapń: 1028.98 mg; Fosfor: 1448.62 mg; Błonnik pokarmowy: 18.37 g; suma cukrów prostych: 36.34 g; Woda: 852.64 g; Popiół: 15.32 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

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

Dietetyk

.....