

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-11</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser topiony trójkąt 2 szt ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g, wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, bigos 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ</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 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2115.08 kcal; Energia: 7110.37 kJ; Białko ogółem: 67.45 g; białko zwierzęce: 35.01 g; białko roślinne: 31.04 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.92 g; Sód: 2383.96 mg; Potas: 1951.01 mg; Wapń: 707.63 mg; Fosfor: 1065.58 mg; Błonnik pokarmowy: 15.36 g; suma cukrów prostych: 68.48 g; Woda: 721.22 g; Popiół: 14.50 g;		
<b>sobota 2024-05-11</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> ), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, ziemniaki 250g, bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), sos pomidorowy 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,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>sobota 2024-05-11</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek capresi light 2 plastry ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 100g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g, Sałatka z ogórka kiszzonego 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2521.45 kcal; Energia: 7962.39 kJ; Białko ogółem: 95.48 g; białko zwierzęce: 50.20 g; białko roślinne: 43.88 g; Tłuszcz: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 396.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; Sód: 2605.94 mg; Potas: 4142.29 mg; Wapń: 650.00 mg; Fosfor: 1292.13 mg; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; suma cukrów prostych: 37.81 g; Woda: 1241.13 g; Popiół: 17.64 g;		
<b>niedziela 2024-05-12</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Karczek duszony w majeranku 100g, kapusta czerwona 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> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-12</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, szynka wp gotowana 100g, buraki 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-05-12</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Karczek duszony w majeranku 100g, kapusta czerwona 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> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-05-13</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> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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: 2188.56 kcal; Energia: 7548.95 kJ; Białko ogółem: 90.06 g; białko zwierzęce: 42.58 g; białko roślinne: 46.09 g; Tłuszcz: 53.81 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.44 g; Sód: 1331.17 mg; Potas: 3267.71 mg; Wapń: 642.12 mg; Fosfor: 1341.87 mg; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; suma cukrów prostych: 55.03 g; Woda: 717.30 g; Popiół: 13.94 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-13</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> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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: 1978.57 kcal; Energia: 6660.10 kJ; Białko ogółem: 77.75 g; białko zwierzęce: 42.41 g; białko roślinne: 33.94 g; Tłuszcz: 52.04 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.90 g; Sód: 1208.62 mg; Potas: 2771.69 mg; Wapń: 616.40 mg; Fosfor: 1083.98 mg; Błonnik pokarmowy: 15.34 g; suma cukrów prostych: 54.02 g; Woda: 764.97 g; Popiół: 11.90 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-13</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> ), kompot 250ml Z gorzki, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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> ), sałata 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2112.26 kcal; Energia: 7274.95 kJ; Białko ogółem: 93.68 g; białko zwierzęce: 46.13 g; białko roślinne: 46.16 g; Tłuszcz: 55.62 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.43 g; Sód: 1425.42 mg; Potas: 3324.01 mg; Wapń: 685.62 mg; Fosfor: 1373.42 mg; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; suma cukrów prostych: 36.48 g; Woda: 743.61 g; Popiół: 14.24 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-14</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 2024-05-14</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 , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</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: 2068.40 kcal; Energia: 7384.52 kJ; Białko ogółem: 72.40 g; białko zwierzęce: 38.94 g; białko roślinne: 32.06 g; Tłuszcz: 50.32 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.74 g; Sód: 1501.63 mg; Potas: 3927.69 mg; Wapń: 662.71 mg; Fosfor: 1164.48 mg; Błonnik pokarmowy: 21.28 g; suma cukrów prostych: 82.28 g; Woda: 1081.42 g; Popiół: 14.68 g;		
<b>wtorek 2024-05-14</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 , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g ,	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: 1933.19 kcal; Energia: 6719.71 kJ; Białko ogółem: 74.75 g; białko zwierzęce: 35.49 g; białko roślinne: 36.46 g; Tłuszcz: 48.16 g; Węglowodany ogółem: 327.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.81 g; Sód: 1923.14 mg; Potas: 4327.92 mg; Wapń: 628.61 mg; Fosfor: 1251.80 mg; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; suma cukrów prostych: 40.05 g; Woda: 1150.20 g; Popiół: 17.58 g;		
<b>środa 2024-05-15</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 cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), bitki ze schabu duszone 100g ( <b>PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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: 2536.09 kcal; Energia: 8514.01 kJ; Białko ogółem: 92.85 g; białko zwierzęce: 63.47 g; białko roślinne: 31.43 g; Tłuszcz: 103.44 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.05 g; Sód: 2265.52 mg; Potas: 4297.59 mg; Wapń: 1065.74 mg; Fosfor: 1439.32 mg; Błonnik pokarmowy: 20.73 g; suma cukrów prostych: 56.38 g; Woda: 1186.22 g; Popiół: 18.47 g;		
<b>środa 2024-05-15</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 cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , szpinak liściasty 150g , ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g ,	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: 2155.37 kcal; Energia: 7100.57 kJ; Białko ogółem: 94.09 g; białko zwierzęce: 59.59 g; białko roślinne: 31.71 g; Tłuszcz: 63.76 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.50 g; Sód: 1171.29 mg; Potas: 4385.14 mg; Wapń: 611.65 mg; Fosfor: 1314.46 mg; Błonnik pokarmowy: 18.82 g; suma cukrów prostych: 55.06 g; Woda: 1147.93 g; Popiół: 17.09 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-15</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 cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), bitki ze schabu duszone 100g ( <b>PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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: 2465.14 kcal; Energia: 8262.61 kJ; Białko ogółem: 96.95 g; białko zwierzęce: 67.02 g; białko roślinne: 31.98 g; Tłuszcz: 105.30 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.05 g; Sód: 2746.22 mg; Potas: 4401.64 mg; Wapń: 1117.94 mg; Fosfor: 1484.67 mg; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; suma cukrów prostych: 37.82 g; Woda: 1260.06 g; Popiół: 19.82 g;		
<b>czwartek 2024-05-16</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 pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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: 2304.58 kcal; Energia: 8111.45 kJ; Białko ogółem: 87.32 g; białko zwierzęce: 46.23 g; białko roślinne: 39.70 g; Tłuszcz: 75.84 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.38 g; Sód: 1626.92 mg; Potas: 2924.12 mg; Wapń: 619.67 mg; Fosfor: 1464.94 mg; Błonnik pokarmowy: 19.09 g; suma cukrów prostych: 65.83 g; Woda: 804.07 g; Popiół: 14.23 g;		
<b>czwartek 2024-05-16</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 pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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: 2061.40 kcal; Energia: 6868.29 kJ; Białko ogółem: 77.77 g; białko zwierzęce: 44.33 g; białko roślinne: 32.05 g; Tłuszcz: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Sód: 1656.22 mg; Potas: 3750.11 mg; Wapń: 585.91 mg; Fosfor: 1150.21 mg; Błonnik pokarmowy: 17.72 g; suma cukrów prostych: 66.24 g; Woda: 1015.51 g; Popiół: 14.69 g;		
<b>czwartek 2024-05-16</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 pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Mix sałat 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: 2042.08 kcal; Energia: 6824.33 kJ; Białko ogółem: 83.30 g; białko zwierzęce: 49.99 g; białko roślinne: 31.91 g; Tłuszcz: 69.50 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.69 g; Sód: 2058.41 mg; Potas: 3639.75 mg; Wapń: 625.21 mg; Fosfor: 1230.64 mg; Błonnik pokarmowy: 15.97 g; suma cukrów prostych: 36.65 g; Woda: 1027.84 g; Popiół: 15.61 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-17</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 ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, 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: 2437.46 kcal; Energia: 9012.30 kJ; Białko ogółem: 96.71 g; białko zwierzęce: 62.59 g; białko roślinne: 32.72 g; Tłuszcz: 78.94 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.80 g; Sód: 2172.18 mg; Potas: 3625.32 mg; Wapń: 747.77 mg; Fosfor: 1390.63 mg; Błonnik pokarmowy: 19.42 g; suma cukrów prostych: 81.64 g; Woda: 1127.05 g; Popiół: 17.03 g;		
<b>piątek 2024-05-17</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> ), Brokuły 150g, zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos grecki z warzywami 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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: 2196.50 kcal; Energia: 8035.09 kJ; Białko ogółem: 100.05 g; białko zwierzęce: 64.74 g; białko roślinne: 33.91 g; Tłuszcz: 53.30 g; Węglowodany ogółem: 348.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.08 g; Sód: 1601.13 mg; Potas: 3904.89 mg; Wapń: 710.60 mg; Fosfor: 1381.75 mg; Błonnik pokarmowy: 19.11 g; suma cukrów prostych: 80.03 g; Woda: 1098.46 g; Popiół: 15.87 g;		
<b>piątek 2024-05-17</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 ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos grecki z warzywami 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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: 2127.98 kcal; Energia: 7626.63 kJ; Białko ogółem: 101.85 g; białko zwierzęce: 63.02 g; białko roślinne: 36.03 g; Tłuszcz: 61.29 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.05 g; Sód: 2560.51 mg; Potas: 4200.59 mg; Wapń: 726.42 mg; Fosfor: 1482.38 mg; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; suma cukrów prostych: 39.60 g; Woda: 1232.18 g; Popiół: 20.51 g;		
<b>sobota 2024-05-18</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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-18</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 2024-05-18</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;		
<b>niedziela 2024-05-19</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Palki z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), kapusta biała duszona z koperkiem 150g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2743.57 kcal; Energia: 9681.40 kJ; Białko ogółem: 129.57 g; białko zwierzęce: 98.77 g; białko roślinne: 32.85 g; Tłuszcz: 106.56 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.65 g; Sód: 3936.83 mg; Potas: 4546.66 mg; Wapń: 1091.36 mg; Fosfor: 1906.62 mg; Błonnik pokarmowy: 21.76 g; suma cukrów prostych: 67.43 g; Woda: 1226.12 g; Popiół: 22.50 g;		
<b>niedziela 2024-05-19</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Palki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2677.63 kcal; Energia: 9539.20 kJ; Białko ogółem: 134.74 g; białko zwierzęce: 100.71 g; białko roślinne: 34.03 g; Tłuszcz: 97.49 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.48 g; Sód: 3623.85 mg; Potas: 4544.43 mg; Wapń: 668.89 mg; Fosfor: 1822.55 mg; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; suma cukrów prostych: 70.13 g; Woda: 1228.95 g; Popiół: 20.03 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-19 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Pałki z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), kapusta biała duszona z koperkiem 150g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2606.13 kcal; Energia: 9251.57 kJ; Białko ogółem: 137.24 g; białko zwierzęce: 104.23 g; białko roślinne: 33.02 g; Tłuszcz: 98.64 g; Węglowodany ogółem: 319.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.88 g; Sód: 3966.55 mg; Potas: 4663.52 mg; Wapń: 778.40 mg; Fosfor: 1859.83 mg; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; suma cukrów prostych: 51.39 g; Woda: 1292.73 g; Popiół: 21.30 g;		
poniedziałek 2024-05-20 Dieta: MURCKI PODST		
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 z soczewicą 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Surówka z marchewki i jabłka 150g , kotlet mielony 110g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</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: 2234.62 kcal; Energia: 7170.02 kJ; Białko ogółem: 92.44 g; białko zwierzęce: 55.33 g; białko roślinne: 35.71 g; Tłuszcz: 63.33 g; Węglowodany ogółem: 363.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.93 g; Sód: 1552.60 mg; Potas: 4345.99 mg; Wapń: 698.42 mg; Fosfor: 1366.74 mg; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; suma cukrów prostych: 58.32 g; Woda: 1175.62 g; Popiół: 14.78 g;		
poniedziałek 2024-05-20 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
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 jarzynowa dietetyczna 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</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: 2135.13 kcal; Energia: 7064.00 kJ; Białko ogółem: 79.72 g; białko zwierzęce: 46.39 g; białko roślinne: 31.93 g; Tłuszcz: 60.54 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.63 g; Sód: 1796.29 mg; Potas: 4164.04 mg; Wapń: 573.32 mg; Fosfor: 1274.99 mg; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; suma cukrów prostych: 57.24 g; Woda: 1132.73 g; Popiół: 15.22 g;		
poniedziałek 2024-05-20 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
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 z soczewicą 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Surówka z marchewki i jabłka 150g , kotlet mielony 110g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</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> ), sałata 5g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2158.32 kcal; Energia: 6896.02 kJ; Białko ogółem: 96.06 g; białko zwierzęce: 58.88 g; białko roślinne: 35.78 g; Tłuszcz: 65.14 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.92 g; Sód: 1646.85 mg; Potas: 4402.29 mg; Wapń: 741.92 mg; Fosfor: 1398.29 mg; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; suma cukrów prostych: 39.76 g; Woda: 1201.93 g; Popiół: 15.08 g;		

Dietetyk

.....