

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-21		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), twaróg 70g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), mizeria 150g (MLEKO), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2741.80 kcal; Energia: 10276.40 kJ; Białko ogółem: 109.05 g; białko zwierzęce: 72.12 g; białko roślinne: 35.53 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.31 g; Sód: 1468.42 mg; Potas: 3899.68 mg; Wapń: 718.72 mg; Fosfor: 1540.39 mg; Błonnik pokarmowy: 20.03 g; suma cukrów prostych: 80.37 g; Woda: 1199.61 g; Popiół: 15.94 g;		
wtorek 2024-05-21		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), twaróg 70g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), szynka wp gotowana 100g, sos z tymiankiem 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, JĘCZMIEN), 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;		
wtorek 2024-05-21		
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), mizeria 150g (MLEKO), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 2606.59 kcal; Energia: 9611.59 kJ; Białko ogółem: 111.40 g; białko zwierzęce: 68.67 g; białko roślinne: 39.93 g; Tłuszcz: 95.95 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.38 g; Sód: 1889.94 mg; Potas: 4299.91 mg; Wapń: 684.62 mg; Fosfor: 1627.71 mg; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; suma cukrów prostych: 38.15 g; Woda: 1268.39 g; Popiół: 18.83 g;		
środa 2024-05-22		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajko 1szt (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, mix warzyw wiosenny (9skl) 150g, stek z indyka 110g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2039.72 kcal; Energia: 6778.72 kJ; Białko ogółem: 89.47 g; białko zwierzęce: 58.94 g; białko roślinne: 29.13 g; Tłuszcz: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.40 g; Sód: 1931.95 mg; Potas: 3681.08 mg; Wapń: 524.97 mg; Fosfor: 1303.07 mg; Błonnik pokarmowy: 14.22 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; Woda: 922.54 g; Popiół: 15.38 g;		
środa 2024-05-22		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa 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, JĘCZMIEN), 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;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-22 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajko 1szt (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1968.77 kcal; Energia: 6527.32 kJ; Białko ogółem: 93.57 g; białko zwierzęce: 62.49 g; białko roślinne: 29.68 g; Tłuszcz: 58.77 g; Węglowodany ogółem: 285.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.40 g; Sód: 2412.65 mg; Potas: 3785.13 mg; Wapń: 577.17 mg; Fosfor: 1348.42 mg; Błonnik pokarmowy: 14.49 g; suma cukrów prostych: 35.64 g; Woda: 996.37 g; Popiół: 16.73 g;		
czwartek 2024-05-23 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 ,	ryż 200g , 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1972.29 kcal; Energia: 7223.55 kJ; Białko ogółem: 94.16 g; białko zwierzęce: 68.08 g; białko roślinne: 23.28 g; Tłuszcz: 65.80 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.69 g; Sód: 1801.91 mg; Potas: 2716.40 mg; Wapń: 626.68 mg; Fosfor: 1262.28 mg; Błonnik pokarmowy: 15.11 g; suma cukrów prostych: 54.11 g; Woda: 876.61 g; Popiół: 14.90 g;		
czwartek 2024-05-23 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g ,	ryż 200g , 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1866.15 kcal; Energia: 6820.49 kJ; Białko ogółem: 87.81 g; białko zwierzęce: 63.88 g; białko roślinne: 21.13 g; Tłuszcz: 59.20 g; Węglowodany ogółem: 260.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.94 g; Sód: 1109.62 mg; Potas: 2545.73 mg; Wapń: 551.04 mg; Fosfor: 1189.05 mg; Błonnik pokarmowy: 13.86 g; suma cukrów prostych: 55.09 g; Woda: 804.83 g; Popiół: 11.96 g;		
czwartek 2024-05-23 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 , ryż 200g , 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2058.16 kcal; Energia: 7540.77 kJ; Białko ogółem: 99.10 g; białko zwierzęce: 67.67 g; białko roślinne: 28.64 g; Tłuszcz: 68.91 g; Węglowodany ogółem: 280.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.34 g; Sód: 2084.51 mg; Potas: 2819.35 mg; Wapń: 674.72 mg; Fosfor: 1331.38 mg; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; suma cukrów prostych: 35.49 g; Woda: 915.99 g; Popiół: 15.78 g;		
piątek 2024-05-24 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g ,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2252.91 kcal; Energia: 8099.90 kJ; Białko ogółem: 93.37 g; białko zwierzęce: 54.46 g; białko roślinne: 36.11 g; Tłuszcz: 65.30 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g; Sód: 1762.46 mg; Potas: 4012.68 mg; Wapń: 632.95 mg; Fosfor: 1351.34 mg; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Woda: 1131.22 g; Popiół: 17.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-24		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa makaronowa 400ml (GLUTEN, JAJA, 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2037.56 kcal; Energia: 7315.28 kJ; Białko ogółem: 95.62 g; białko zwierzęce: 58.21 g; białko roślinne: 34.61 g; Tłuszcz: 48.80 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.87 g; Sód: 1736.60 mg; Potas: 3911.04 mg; Wapń: 608.55 mg; Fosfor: 1296.11 mg; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; suma cukrów prostych: 55.04 g; Woda: 1100.45 g; Popiół: 17.06 g;		
piątek 2024-05-24		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g (S02), wędlna 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 pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 2055.48 kcal; Energia: 7243.33 kJ; Białko ogółem: 102.81 g; białko zwierzęce: 62.00 g; białko roślinne: 38.00 g; Tłuszcz: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.57 g; Sód: 2034.36 mg; Potas: 4154.16 mg; Wapń: 681.81 mg; Fosfor: 1462.23 mg; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; suma cukrów prostych: 40.72 g; Woda: 1138.06 g; Popiół: 18.66 g;		
sobota 2024-05-25		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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, JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, knedle z owocami i masłem 300g, surówka z marchewki i ananasa 150g (MLEKO, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2882.94 kcal; Energia: 10222.93 kJ; Białko ogółem: 82.65 g; białko zwierzęce: 47.37 g; białko roślinne: 37.33 g; Tłuszcz: 120.37 g; Węglowodany ogółem: 398.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.38 g; Sód: 1833.20 mg; Potas: 4418.57 mg; Wapń: 1021.78 mg; Fosfor: 1389.72 mg; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; suma cukrów prostych: 60.12 g; Woda: 902.49 g; Popiół: 16.74 g;		
sobota 2024-05-25		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 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, JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, knedle z owocami i masłem 300g, surówka z marchewki i ananasa 150g (MLEKO, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 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 2024-05-25		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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, JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, pyzy z mięsem 300g (6 szt), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2457.16 kcal; Energia: 8533.00 kJ; Białko ogółem: 75.37 g; białko zwierzęce: 41.27 g; białko roślinne: 36.14 g; Tłuszcz: 96.49 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.75 g; Sód: 2139.49 mg; Potas: 3169.55 mg; Wapń: 1071.75 mg; Fosfor: 1209.45 mg; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; suma cukrów prostych: 52.63 g; Woda: 1061.68 g; Popiół: 15.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-26		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska 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, JĘCZMIEN), 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 2024-05-26		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), cukier 10g, pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Pałki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa z kaparami 70g (MLEKO), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2599.36 kcal; Energia: 9213.58 kJ; Białko ogółem: 128.33 g; białko zwierzęce: 98.74 g; białko roślinne: 29.60 g; Tłuszcz: 95.96 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.85 g; Sód: 3589.70 mg; Potas: 4186.26 mg; Wapń: 609.80 mg; Fosfor: 1743.96 mg; Błonnik pokarmowy: 16.89 g; suma cukrów prostych: 68.70 g; Woda: 1090.82 g; Popiół: 18.75 g;		
niedziela 2024-05-26		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska 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, JĘCZMIEN), 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 2024-05-27		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajko 1szt (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa grochówka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ), 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2341.47 kcal; Energia: 7928.48 kJ; Białko ogółem: 94.21 g; białko zwierzęce: 45.74 g; białko roślinne: 47.07 g; Tłuszcz: 63.74 g; Węglowodany ogółem: 379.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.94 g; Sód: 1451.43 mg; Potas: 4779.73 mg; Wapń: 609.09 mg; Fosfor: 1483.67 mg; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; suma cukrów prostych: 66.90 g; Woda: 1119.41 g; Popiół: 16.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-27 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa 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, JĘCZMIEN), 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 2024-05-27 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajko 1szt (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa grochówka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ), 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), salata 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2221.42 kcal; Energia: 7420.52 kJ; Białko ogółem: 98.78 g; białko zwierzęce: 50.15 g; białko roślinne: 47.24 g; Tłuszcz: 60.97 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.03 g; Sód: 1615.20 mg; Potas: 4999.78 mg; Wapń: 699.02 mg; Fosfor: 1646.97 mg; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; suma cukrów prostych: 41.31 g; Woda: 1194.74 g; Popiół: 17.74 g;		
wtorek 2024-05-28 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), twaróg 70g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), Zupa jarzynowa z zacierką 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 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 2024-05-28 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), twaróg 70g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), 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, JĘCZMIEN), 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 2024-05-28 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, kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), 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, JĘCZMIEN), 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-29		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2szt (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2319.82 kcal; Energia: 7633.98 kJ; Białko ogółem: 78.98 g; białko zwierzęce: 48.43 g; białko roślinne: 32.61 g; Tłuszcz: 73.95 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.88 g; Sód: 1926.83 mg; Potas: 3893.47 mg; Wapń: 992.12 mg; Fosfor: 1337.06 mg; Błonnik pokarmowy: 19.04 g; suma cukrów prostych: 55.39 g; Woda: 1069.24 g; Popiół: 16.61 g;		
środa 2024-05-29		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), sałata 5g ,	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g (MLEKO, PSZENICA), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2045.14 kcal; Energia: 6642.59 kJ; Białko ogółem: 84.73 g; białko zwierzęce: 52.13 g; białko roślinne: 29.79 g; Tłuszcz: 53.03 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.58 g; Sód: 1272.92 mg; Potas: 4388.95 mg; Wapń: 554.91 mg; Fosfor: 1294.74 mg; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; suma cukrów prostych: 57.42 g; Woda: 1127.71 g; Popiół: 15.58 g;		
środa 2024-05-29		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ogórek zielony 50g , jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2szt (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2248.87 kcal; Energia: 7382.58 kJ; Białko ogółem: 83.08 g; białko zwierzęce: 51.98 g; białko roślinne: 33.16 g; Tłuszcz: 75.81 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; Sód: 2407.53 mg; Potas: 3997.52 mg; Wapń: 1044.32 mg; Fosfor: 1382.41 mg; Błonnik pokarmowy: 19.31 g; suma cukrów prostych: 36.83 g; Woda: 1143.07 g; Popiół: 17.96 g;		
czwartek 2024-05-30		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g ,	zupa kapuśniak 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , kielbasa pieczona z cebulką 150g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ), surówka z ogórka kiszonego 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2681.41 kcal; Energia: 9383.05 kJ; Białko ogółem: 81.17 g; białko zwierzęce: 37.31 g; białko roślinne: 44.51 g; Tłuszcz: 78.29 g; Węglowodany ogółem: 434.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.57 g; Sód: 3573.67 mg; Potas: 3313.20 mg; Wapń: 1029.66 mg; Fosfor: 1418.80 mg; Błonnik pokarmowy: 18.62 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Woda: 1017.41 g; Popiół: 21.98 g;		
czwartek 2024-05-30		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g ,	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), brokuły 100g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1915.10 kcal; Energia: 6244.67 kJ; Białko ogółem: 90.75 g; białko zwierzęce: 55.90 g; białko roślinne: 32.05 g; Tłuszcz: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.92 g; Sód: 1148.23 mg; Potas: 3966.54 mg; Wapń: 575.51 mg; Fosfor: 1295.49 mg; Błonnik pokarmowy: 17.72 g; suma cukrów prostych: 54.32 g; Woda: 1031.36 g; Popiół: 15.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-30		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 100g, jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa kapuśniak 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), Brokuły 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), rzodkiewka 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2015.22 kcal; Energia: 6648.76 kJ; Białko ogółem: 98.36 g; białko zwierzęce: 64.09 g; białko roślinne: 34.93 g; Tłuszcz: 60.42 g; Węglowodany ogółem: 294.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.03 g; Sód: 1162.26 mg; Potas: 4236.75 mg; Wapń: 1084.50 mg; Fosfor: 1547.82 mg; Błonnik pokarmowy: 20.43 g; suma cukrów prostych: 36.17 g; Woda: 1160.27 g; Popiół: 16.65 g;		
piątek 2024-05-31		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, fasolka szparagowa 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2338.80 kcal; Energia: 8501.68 kJ; Białko ogółem: 96.83 g; białko zwierzęce: 53.60 g; białko roślinne: 40.43 g; Tłuszcz: 70.96 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.51 g; Sód: 1704.06 mg; Potas: 4683.88 mg; Wapń: 717.03 mg; Fosfor: 1432.04 mg; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; suma cukrów prostych: 64.27 g; Woda: 1253.57 g; Popiół: 20.22 g;		
piątek 2024-05-31		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, ryba gotowana 150g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), szpinak liściasty 150g, ziemniaki 250g, sos koperkowy 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2205.36 kcal; Energia: 7910.18 kJ; Białko ogółem: 111.83 g; białko zwierzęce: 74.71 g; białko roślinne: 34.33 g; Tłuszcz: 59.07 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.88 g; Sód: 1994.89 mg; Potas: 4886.85 mg; Wapń: 726.89 mg; Fosfor: 1471.77 mg; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; suma cukrów prostych: 58.47 g; Woda: 1359.28 g; Popiół: 21.01 g;		
piątek 2024-05-31		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g (S02), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), fasolka szparagowa 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES), ziemniaki 250g, kompot 250ml L gorzki,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 2355.33 kcal; Energia: 8531.73 kJ; Białko ogółem: 104.80 g; białko zwierzęce: 57.26 g; białko roślinne: 44.74 g; Tłuszcz: 72.97 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.59 g; Sód: 2013.73 mg; Potas: 4922.80 mg; Wapń: 776.33 mg; Fosfor: 1572.41 mg; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; suma cukrów prostych: 47.20 g; Woda: 1299.28 g; Popiół: 21.72 g;		

Dietetyk

.....