



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-02</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Zupa dyniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Klops drobiowy duszony w sosie pietruszkowym 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , surówka z cukini z marchewką 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50g , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1958.59 kcal; Energia: 6481.70 kJ; Białko ogółem: 91.67 g; białko zwierzęce: 60.24 g; białko roślinne: 30.03 g; Tłuszcz: 59.96 g; Węglowodany ogółem: 286.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.64 g; Sód: 1487.47 mg; Potas: 4007.12 mg; Wapń: 683.19 mg; Fosfor: 1356.11 mg; Błonnik pokarmowy: 18.00 g; suma cukrów prostych: 39.55 g; Woda: 1221.82 g; Popiół: 14.66 g;		
<b>piątek 2024-05-03</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</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> ), cukier 5g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2267.16 kcal; Energia: 8158.20 kJ; Białko ogółem: 92.81 g; białko zwierzęce: 53.60 g; białko roślinne: 36.41 g; Tłuszcz: 64.12 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.83 g; Sód: 1576.23 mg; Potas: 4064.25 mg; Wapń: 675.15 mg; Fosfor: 1329.82 mg; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; suma cukrów prostych: 58.80 g; Woda: 1176.15 g; Popiół: 17.72 g;		
<b>piątek 2024-05-03</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ziemniaki 250g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	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: 2062.79 kcal; Energia: 7419.69 kJ; Białko ogółem: 95.89 g; białko zwierzęce: 57.49 g; białko roślinne: 35.60 g; Tłuszcz: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.71 g; Sód: 1553.47 mg; Potas: 4041.50 mg; Wapń: 658.31 mg; Fosfor: 1321.85 mg; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; suma cukrów prostych: 55.20 g; Woda: 1175.14 g; Popiół: 17.72 g;		
<b>piątek 2024-05-03</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> ),	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g , ziemniaki 250g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	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: 2069.73 kcal; Energia: 7301.63 kJ; Białko ogółem: 102.25 g; białko zwierzęce: 61.15 g; białko roślinne: 38.30 g; Tłuszcz: 50.23 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.03 g; Sód: 1848.13 mg; Potas: 4205.72 mg; Wapń: 724.01 mg; Fosfor: 1440.72 mg; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; suma cukrów prostych: 40.65 g; Woda: 1183.00 g; Popiół: 19.03 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-05</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, Udko gotowane 1 szt (250g), Marchewka oprószana 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <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> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2694.37 kcal; Energia: 9612.81 kJ; Białko ogółem: 134.16 g; białko zwierzęce: 103.92 g; białko roślinne: 30.24 g; Tłuszcz: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.57 g; Sód: 3449.18 mg; Potas: 4484.88 mg; Wapń: 651.79 mg; Fosfor: 1827.15 mg; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Woda: 1209.81 g; Popiół: 18.89 g;		
<b>niedziela 2024-05-05</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 makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Karczek duszony w majeranku 100g ( <b>PISTACJE</b> ), Mix sałat z sosem vinaigrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, 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: 2498.92 kcal; Energia: 9058.38 kJ; Białko ogółem: 110.85 g; białko zwierzęce: 73.24 g; białko roślinne: 37.62 g; Tłuszcz: 99.42 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.74 g; Sód: 3019.94 mg; Potas: 2874.93 mg; Wapń: 705.54 mg; Fosfor: 1714.67 mg; Błonnik pokarmowy: 19.47 g; suma cukrów prostych: 49.70 g; Woda: 859.10 g; Popiół: 16.36 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</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 z ciecierzycy czerwonej 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, buraki 150g, Potrawka z indyka 110g ( <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: 2016.01 kcal; Energia: 6672.56 kJ; Białko ogółem: 70.20 g; białko zwierzęce: 40.89 g; białko roślinne: 27.91 g; Tłuszcz: 68.30 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Sód: 855.31 mg; Potas: 3390.30 mg; Wapń: 573.72 mg; Fosfor: 1069.77 mg; Błonnik pokarmowy: 16.32 g; suma cukrów prostych: 65.81 g; Woda: 980.06 g; Popiół: 12.06 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</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> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, buraki 150g, Potrawka z indyka 110g ( <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: 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-06</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 z ciecierzycy czerwonej 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, surówka z selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z indyka 110g ( <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> ), salata 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1895.96 kcal; Energia: 6164.60 kJ; Białko ogółem: 74.77 g; białko zwierzęce: 45.30 g; białko roślinne: 28.08 g; Tłuszcz: 65.53 g; Węglowodany ogółem: 279.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.49 g; Sód: 1019.08 mg; Potas: 3610.35 mg; Wapń: 663.65 mg; Fosfor: 1233.07 mg; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; suma cukrów prostych: 40.21 g; Woda: 1055.39 g; Popiół: 12.82 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</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, kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), wątróbka drobiowa duszona 150g ( <b>PSZENICA</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: 2338.02 kcal; Energia: 8616.76 kJ; Białko ogółem: 97.17 g; białko zwierzęce: 63.78 g; białko roślinne: 32.00 g; Tłuszcz: 70.07 g; Węglowodany ogółem: 348.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.92 g; Sód: 2098.76 mg; Potas: 3815.12 mg; Wapń: 659.52 mg; Fosfor: 1534.56 mg; Błonnik pokarmowy: 18.91 g; suma cukrów prostych: 80.11 g; Woda: 1080.95 g; Popiół: 17.94 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</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, gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 150g, 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: 2160.12 kcal; Energia: 7880.93 kJ; Białko ogółem: 88.86 g; białko zwierzęce: 57.34 g; białko roślinne: 30.13 g; Tłuszcz: 55.90 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.04 g; Sód: 1472.82 mg; Potas: 3483.63 mg; Wapń: 597.35 mg; Fosfor: 1300.91 mg; Błonnik pokarmowy: 15.09 g; suma cukrów prostych: 79.35 g; Woda: 908.62 g; Popiół: 13.92 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</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, gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</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> ), pomidor 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2086.01 kcal; Energia: 7468.96 kJ; Białko ogółem: 92.67 g; białko zwierzęce: 53.88 g; białko roślinne: 35.99 g; Tłuszcz: 59.01 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.72 g; Sód: 2472.17 mg; Potas: 4163.85 mg; Wapń: 611.02 mg; Fosfor: 1412.48 mg; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; suma cukrów prostych: 37.31 g; Woda: 1099.61 g; Popiół: 20.11 g;		
<b>środa 2024-05-08</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, gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2szt ( <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> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</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> ), cukier 5g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), szpinak liściasty 150g, ziemniaki 250g, 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: 2116.36 kcal; Energia: 7536.18 kJ; Białko ogółem: 94.63 g; białko zwierzęce: 57.51 g; białko roślinne: 34.33 g; Tłuszcz: 56.87 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.34 g; Sód: 1894.89 mg; Potas: 4616.85 mg; Wapń: 685.89 mg; Fosfor: 1329.77 mg; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; suma cukrów prostych: 58.47 g; Woda: 1279.88 g; Popiół: 19.81 g;		
<b>piątek 2024-05-10</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> ),	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES</b> ), ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty kiszzonej 150g, ziemniaki 250g, kompot 250ml L gorzki,	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: 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

.....