Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-01	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , 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 10g , kotlet mielony 100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 250g , Sałatka z ogórka kiszonego 150g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2479.74 kcal; Energia: 8507.24 kJ; Białko ogółem: 83.87 g; białko zwierzęce: 50.98 g; białko roślinne: 32.89 g; Tłuszcz: 96.09 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g; Sód: 2786.54 mg; Potas: 3418.49 mg; Wapń: 605.86 mg; Fosfor: 1261.16 mg; Błonnik pokarmowy: 17.55 g; suma cukrów prostych: 70.45 g; Woda: 1071.73 g; Popiół: 15.85 g;		
sobota 2024-06-01	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa makaronowa 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA***), pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2339.75 kcal; Energia: 7780.48 kJ; Białko ogółem: 86.58 g; białko zwierzęce: 46.25 g; białko roślinne: 38.94 g; Tłuszcz: 58.37 g; Węglowodany ogółem: 391.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.14 g; Sód: 1472.16 mg; Potas: 5017.18 mg; Wapń: 570.74 mg; Fosfor: 1415.37 mg; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; suma cukrów prostych: 56.77 g; Woda: 1300.04 g; Popiół: 16.51 g;		
sobota 2024-06-01	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 250g , Sałatka z ogórka kiszonego 150g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , masło 15g (***ŚMIETANKA***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2656.34 kcal; Energia: 8627.81 kJ; Białko ogółem: 93.44 g; białko zwierzęce: 50.15 g; białko roślinne: 43.28 g; Tłuszcz: 95.22 g; Węglowodany ogółem: 387.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.69 g; Sód: 3094.86 mg; Potas: 3781.80 mg; Wapń: 682.74 mg; Fosfor: 1338.28 mg; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; suma cukrów prostych: 37.58 g; Woda: 1210.34 g; Popiół: 17.31 g;		

niedziela 2024-06-02	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), papryka czerwona 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 , udko pieczone 1sz(250g) (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2659.96 kcal; Energia: 9363.09 kJ; Białko ogółem: 127.84 g; białko zwierzęce: 98.86 g; białko roślinne: 31.04 g; Tłuszcz: 102.83 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.48 g; Sód: 3666.85 mg; Potas: 4306.23 mg; Wapń: 1013.75 mg; Fosfor: 1873.37 mg; Błonnik pokarmowy: 18.33 g; suma cukrów prostych: 66.77 g; Woda: 1177.13 g; Popiół: 21.60 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-02	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Udko gotowane 1 szt (250g) , Marchewka oprószana 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2715.70 kcal; Energia: 9653.96 kJ; Białko ogółem: 129.87 g; białko zwierzęce: 97.95 g; białko roślinne: 30.52 g; Tłuszcz: 106.49 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.15 g; Sód: 3457.79 mg; Potas: 4648.48 mg; Wapń: 603.52 mg; Fosfor: 1769.70 mg; Błonnik pokarmowy: 21.72 g; suma cukrów prostych: 69.05 g; Woda: 1218.66 g; Popiół: 20.17 g;		
niedziela 2024-06-02	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), papryka czerwona 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Udko gotowane 1 szt (250g) , Mix sałat z sosem vinegrette 150g (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), sałata 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2686.60 kcal; Energia: 9520.83 kJ; Białko ogółem: 135.49 g; białko zwierzęce: 106.21 g; białko roślinne: 31.34 g; Tłuszcz: 113.92 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.51 g; Sód: 3341.37 mg; Potas: 4480.10 mg; Wapń: 1082.93 mg; Fosfor: 1961.62 mg; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; suma cukrów prostych: 48.93 g; Woda: 1250.37 g; Popiół: 21.32 g;		
poniedziałek 2024-06-03	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Serek Hochland 30g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***),	zupa z ciecierzycy czerwonej 400ml (***GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), kasza jęczmienna 200g (***JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , surówka z selera 150g (***MLEKO, GLUTEN, SELER***), Potrawka z indyka 110g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet warzywny 50g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2115.08 kcal; Energia: 6568.98 kJ; Białko ogółem: 75.76 g; białko zwierzęce: 38.55 g; białko roślinne: 28.11 g; Tłuszcz: 69.90 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.21 g; Sód: 1257.10 mg; Potas: 2565.47 mg; Wapń: 634.76 mg; Fosfor: 1294.63 mg; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; suma cukrów prostych: 59.75 g; Woda: 777.71 g; Popiół: 12.46 g;		
poniedziałek 2024-06-03	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek do smarowania z tymiankiem 50g (***MLEKO***), 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***), kasza jęczmienna 200g (***JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , buraki 150g , Potrawka z indyka 110g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2313.24 kcal; Energia: 8059.88 kJ; Białko ogółem: 83.28 g; białko zwierzęce: 50.16 g; białko roślinne: 31.72 g; Tłuszcz: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; Sód: 1605.74 mg; Potas: 3213.71 mg; Wapń: 582.56 mg; Fosfor: 1270.27 mg; Błonnik pokarmowy: 20.68 g; suma cukrów prostych: 66.47 g; Woda: 913.39 g; Popiół: 13.79 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-03	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Serek Hochland 30g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***),	zupa z ciecierzycy czerwonej 400ml (***GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), kasza jęczmienna 200g (***JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml Z gorzki , surówka z selera 150g (***MLEKO, GLUTEN, SELER***), Potrawka z indyka 110g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet warzywny 50g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2038.78 kcal; Energia: 6294.98 kJ; Białko ogółem: 79.38 g; białko zwierzęce: 42.10 g; białko roślinne: 28.18 g; Tłuszcz: 71.71 g; Węglowodany ogółem: 299.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.20 g; Sód: 1351.35 mg; Potas: 2621.77 mg; Wapń: 678.26 mg; Fosfor: 1326.18 mg; Błonnik pokarmowy: 24.62 g; suma cukrów prostych: 41.20 g; Woda: 804.02 g; Popiół: 12.76 g;		
wtorek 2024-06-04	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), twaróg 70g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , kapusta zasmażana 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), wątróbka drobiowa duszona 150g (***PSZENICA***), zupa pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g , ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2336.57 kcal; Energia: 8611.51 kJ; Białko ogółem: 97.27 g; białko zwierzęce: 63.78 g; białko roślinne: 32.10 g; Tłuszcz: 70.02 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.91 g; Sód: 2481.41 mg; Potas: 3728.57 mg; Wapń: 664.92 mg; Fosfor: 1538.91 mg; Błonnik pokarmowy: 18.58 g; suma cukrów prostych: 80.06 g; Woda: 1085.80 g; Popiół: 18.79 g;		
wtorek 2024-06-04	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), twaróg 70g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (***MLEKO***), szpinak duszony 150g , zupa pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 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;		
wtorek 2024-06-04	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
pieczywo mieszane 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), papryka konserwowa 50g (***S02***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (***MLEKO***), kapusta zasmażana 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), zupa pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2077.06 kcal; Energia: 7433.71 kJ; Białko ogółem: 92.32 g; białko zwierzęce: 53.88 g; białko roślinne: 35.64 g; Tłuszcz: 58.86 g; Węglowodany ogółem: 318.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.69 g; Sód: 2850.82 mg; Potas: 3936.30 mg; Wapń: 611.92 mg; Fosfor: 1406.33 mg; Błonnik pokarmowy: 22.06 g; suma cukrów prostych: 37.21 g; Woda: 1057.06 g; Popiół: 20.71 g;		
środa 2024-06-05	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek President z rzodkiewką 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), ogórek zielony 50g ,	zupa botwinka 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 5g , wędlina 30g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2068.09 kcal; Energia: 6770.80 kJ; Białko ogółem: 66.61 g; białko zwierzęce: 35.22 g; białko roślinne: 32.10 g; Tłuszcz: 55.09 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.75 g; Sód: 1513.82 mg; Potas: 3819.69 mg; Wapń: 587.74 mg; Fosfor: 1109.89 mg; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; suma cukrów prostych: 55.97 g; Woda: 1018.29 g; Popiół: 13.77 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-05	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), sałata 5g ,	zupa botwinka 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 30g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g , serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, GLUTEN***),
Wartości odżywcze: Energia: 2014.10 kcal; Energia: 6550.64 kJ; Białko ogółem: 84.34 g; białko zwierzęce: 52.25 g; białko roślinne: 29.29 g; Tłuszcz: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; Sód: 1292.38 mg; Potas: 4309.66 mg; Wapń: 589.98 mg; Fosfor: 1274.02 mg; Błonnik pokarmowy: 20.66 g; suma cukrów prostych: 57.26 g; Woda: 1098.24 g; Popiół: 15.84 g;		
środa 2024-06-05	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek President z rzodkiewką 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek zielony 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa botwinka 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 30g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek kiszony 50g , serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, GLUTEN***),
Wartości odżywcze: Energia: 1997.14 kcal; Energia: 6519.40 kJ; Białko ogółem: 70.71 g; białko zwierzęce: 38.77 g; białko roślinne: 32.65 g; Tłuszcz: 56.95 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.75 g; Sód: 1994.52 mg; Potas: 3923.74 mg; Wapń: 639.94 mg; Fosfor: 1155.24 mg; Błonnik pokarmowy: 19.97 g; suma cukrów prostych: 37.41 g; Woda: 1092.12 g; Popiół: 15.12 g;		
czwartek 2024-06-06	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa krupnik 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), marchewka z groszkiem 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM***), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2583.16 kcal; Energia: 9216.62 kJ; Białko ogółem: 97.57 g; białko zwierzęce: 64.25 g; białko roślinne: 33.33 g; Tłuszcz: 85.30 g; Węglowodany ogółem: 380.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.02 g; Sód: 2258.96 mg; Potas: 3021.14 mg; Wapń: 613.21 mg; Fosfor: 1395.60 mg; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; suma cukrów prostych: 73.14 g; Woda: 892.26 g; Popiół: 14.09 g;		
czwartek 2024-06-06	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa krupnik 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Schab duszony w ziołach 100g , Marchewka gotowana 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2224.71 kcal; Energia: 7695.66 kJ; Białko ogółem: 91.71 g; białko zwierzęce: 59.56 g; białko roślinne: 29.35 g; Tłuszcz: 64.11 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; Sód: 1453.63 mg; Potas: 2813.98 mg; Wapń: 545.55 mg; Fosfor: 1249.29 mg; Błonnik pokarmowy: 18.12 g; suma cukrów prostych: 55.48 g; Woda: 851.01 g; Popiół: 13.38 g;		
czwartek 2024-06-06	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa krupnik 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , Schab duszony w ziołach 100g , brukselka 150g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM***), rzodkiewka 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2462.15 kcal; Energia: 8771.54 kJ; Białko ogółem: 102.33 g; białko zwierzęce: 63.66 g; białko roślinne: 38.67 g; Tłuszcz: 88.17 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.84 g; Sód: 1836.61 mg; Potas: 3545.44 mg; Wapń: 718.71 mg; Fosfor: 1521.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; suma cukrów prostych: 38.80 g; Woda: 962.91 g; Popiół: 14.97 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-07	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka kajzerka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa barszcz ukraiński 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , surówka z kapusty kiszonej 150g , ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kurczak w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2450.16 kcal; Energia: 8880.00 kJ; Białko ogółem: 94.42 g; białko zwierzęce: 52.64 g; białko roślinne: 40.38 g; Tłuszcz: 85.19 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.08 g; Sód: 2126.86 mg; Potas: 4562.24 mg; Wapń: 734.83 mg; Fosfor: 1357.74 mg; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Woda: 1242.58 g; Popiół: 20.08 g;		
piątek 2024-06-07	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka kajzerka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ryba gotowana 100g (***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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-06-07	**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***), ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), surówka z kapusty kiszonej 150g , ziemniaki 250g , kompot 250ml L gorzki ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kurczak w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2279.32 kcal; Energia: 8135.03 kJ; Białko ogółem: 104.44 g; białko zwierzęce: 60.19 g; białko roślinne: 42.85 g; Tłuszcz: 71.54 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.31 g; Sód: 2399.86 mg; Potas: 4847.42 mg; Wapń: 799.69 mg; Fosfor: 1489.73 mg; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; suma cukrów prostych: 47.21 g; Woda: 1311.06 g; Popiół: 21.84 g;		

sobota 2024-06-08	Dieta: MURCKI PODST	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser topiony trójkąt 2 szt (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g , wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , bigos 150g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ***), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2469.41 kcal; Energia: 8375.42 kJ; Białko ogółem: 70.65 g; białko zwierzęce: 32.83 g; białko roślinne: 37.82 g; Tłuszcz: 81.48 g; Węglowodany ogółem: 387.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.78 g; Sód: 2531.32 mg; Potas: 3285.18 mg; Wapń: 759.27 mg; Fosfor: 1256.81 mg; Błonnik pokarmowy: 20.61 g; suma cukrów prostych: 70.44 g; Woda: 990.77 g; Popiół: 16.55 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-08	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), cukier 10g ,	zupa grysikowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , bukiet jarzyn 150g (***SELER, ŚMIETANKA***), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2118.35 kcal; Energia: 7099.17 kJ; Białko ogółem: 82.47 g; białko zwierzęce: 46.42 g; białko roślinne: 34.66 g; Tłuszcz: 58.06 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.09 g; Sód: 1470.55 mg; Potas: 3511.51 mg; Wapń: 574.39 mg; Fosfor: 1229.53 mg; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; Woda: 1000.84 g; Popiół: 13.89 g;		
sobota 2024-06-08	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser topiony trójkąt 1szt (17,5g) (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 100g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), ziemniaki 250g , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), papryka czerwona 50g , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2577.02 kcal; Energia: 8182.07 kJ; Białko ogółem: 96.60 g; białko zwierzęce: 52.83 g; białko roślinne: 43.77 g; Tłuszcz: 82.04 g; Węglowodany ogółem: 395.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.29 g; Sód: 2603.48 mg; Potas: 3942.88 mg; Wapń: 826.22 mg; Fosfor: 1353.56 mg; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; suma cukrów prostych: 37.52 g; Woda: 1216.07 g; Popiół: 16.79 g;		
niedziela 2024-06-09	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Karczek duszony w majeranku 100g , kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2597.61 kcal; Energia: 9163.04 kJ; Białko ogółem: 95.25 g; białko zwierzęce: 61.86 g; białko roślinne: 33.39 g; Tłuszcz: 106.68 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.45 g; Sód: 3444.92 mg; Potas: 4133.45 mg; Wapń: 633.36 mg; Fosfor: 1342.96 mg; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; suma cukrów prostych: 68.66 g; Woda: 1058.07 g; Popiół: 18.33 g;		
niedziela 2024-06-09	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), 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 (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2503.61 kcal; Energia: 8659.80 kJ; Białko ogółem: 100.32 g; białko zwierzęce: 67.14 g; białko roślinne: 31.78 g; Tłuszcz: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.00 g; Sód: 2978.92 mg; Potas: 4196.28 mg; Wapń: 575.88 mg; Fosfor: 1348.45 mg; Błonnik pokarmowy: 19.36 g; suma cukrów prostych: 78.17 g; Woda: 1070.26 g; Popiół: 18.11 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-09	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Karczek duszony w majeranku 100g , kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2381.01 kcal; Energia: 8250.19 kJ; Białko ogółem: 100.44 g; białko zwierzęce: 66.61 g; białko roślinne: 32.43 g; Tłuszcz: 93.90 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.28 g; Sód: 3131.87 mg; Potas: 4205.95 mg; Wapń: 656.56 mg; Fosfor: 1375.06 mg; Błonnik pokarmowy: 20.92 g; suma cukrów prostych: 48.76 g; Woda: 1110.26 g; Popiół: 18.68 g;		
poniedziałek 2024-06-10	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), papryka czerwona 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, OWIES***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2222.15 kcal; Energia: 7716.51 kJ; Białko ogółem: 95.77 g; białko zwierzęce: 47.82 g; białko roślinne: 46.56 g; Tłuszcz: 53.17 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.37 g; Sód: 1290.68 mg; Potas: 3314.70 mg; Wapń: 694.08 mg; Fosfor: 1394.69 mg; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; suma cukrów prostych: 57.37 g; Woda: 748.39 g; Popiół: 14.20 g;		
poniedziałek 2024-06-10	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa natur. 70g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), sałata 5g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa z jarmużem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1993.45 kcal; Energia: 6759.77 kJ; Białko ogółem: 84.12 g; białko zwierzęce: 49.25 g; białko roślinne: 33.47 g; Tłuszcz: 50.32 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.32 g; Sód: 1157.45 mg; Potas: 2644.17 mg; Wapń: 653.79 mg; Fosfor: 1129.19 mg; Błonnik pokarmowy: 14.75 g; suma cukrów prostych: 56.11 g; Woda: 733.06 g; Popiół: 11.71 g;		
poniedziałek 2024-06-10	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), papryka czerwona 50g , jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, OWIES***), kompot 250ml Z gorzki , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2145.85 kcal; Energia: 7442.51 kJ; Białko ogółem: 99.39 g; białko zwierzęce: 51.37 g; białko roślinne: 46.63 g; Tłuszcz: 54.98 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.35 g; Sód: 1384.93 mg; Potas: 3371.00 mg; Wapń: 737.58 mg; Fosfor: 1426.24 mg; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; suma cukrów prostych: 38.81 g; Woda: 774.70 g; Popiół: 14.50 g;		

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone