

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-11		
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 , placki po węgiersku 300g (JAJA, PSZENICA), zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kurczak w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g , ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2516.22 kcal; Energia: 9292.45 kJ; Białko ogółem: 85.94 g; białko zwierzęce: 53.33 g; białko roślinne: 32.61 g; Tłuszcz: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.21 g; Sód: 2249.44 mg; Potas: 3270.33 mg; Wapń: 744.53 mg; Fosfor: 1262.66 mg; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; suma cukrów prostych: 102.48 g; Woda: 1075.06 g; Popiół: 14.92 g;		
wtorek 2024-06-11		
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 , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , 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 , sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2073.03 kcal; Energia: 7511.23 kJ; Białko ogółem: 72.05 g; białko zwierzęce: 38.81 g; białko roślinne: 31.84 g; Tłuszcz: 49.83 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Sód: 1299.99 mg; Potas: 3204.05 mg; Wapń: 667.02 mg; Fosfor: 1123.32 mg; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; suma cukrów prostych: 81.39 g; Woda: 941.65 g; Popiół: 13.21 g;		
wtorek 2024-06-11		
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 , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kurczak w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2047.03 kcal; Energia: 7217.34 kJ; Białko ogółem: 72.02 g; białko zwierzęce: 34.40 g; białko roślinne: 36.23 g; Tłuszcz: 61.85 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.04 g; Sód: 2526.76 mg; Potas: 3389.39 mg; Wapń: 654.92 mg; Fosfor: 1139.64 mg; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; suma cukrów prostych: 39.06 g; Woda: 999.57 g; Popiół: 16.77 g;		
środa 2024-06-12		
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), cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), rzodkiewka 50g ,	zupa kalarepkowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 250g , Surówka coleslaw 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), bitki ze schabu duszone 100g (PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2437.52 kcal; Energia: 8230.43 kJ; Białko ogółem: 91.98 g; białko zwierzęce: 57.71 g; białko roślinne: 32.88 g; Tłuszcz: 90.51 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.85 g; Sód: 1863.08 mg; Potas: 4612.77 mg; Wapń: 669.83 mg; Fosfor: 1381.75 mg; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; suma cukrów prostych: 57.06 g; Woda: 1231.20 g; Popiół: 17.54 g;		
środa 2024-06-12		
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 kalarepkowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , szpinak liściasty 150g , ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2197.55 kcal; Energia: 7266.23 kJ; Białko ogółem: 91.20 g; białko zwierzęce: 57.40 g; białko roślinne: 32.41 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.95 g; Sód: 1252.64 mg; Potas: 4368.16 mg; Wapń: 645.60 mg; Fosfor: 1331.29 mg; Błonnik pokarmowy: 19.52 g; suma cukrów prostych: 55.43 g; Woda: 1166.45 g; Popiół: 16.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-12 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (<i>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</i>), masło 15g (<i>ŚMIETANKA</i>), wędлина 50g (<i>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</i>), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (<i>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</i>), rzodkiewka 50g, jogurt naturalny 1szt (<i>MLEKO, GLUTEN</i>),	zupa kalarepkowa 400ml (<i>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</i>), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g (<i>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</i>), bitki ze schabu duszone 100g (<i>PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</i>),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (<i>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</i>), masło 15g (<i>ŚMIETANKA</i>), Pasta jajeczna 50g (<i>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</i>), pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2368.02 kcal; Energia: 7984.28 kJ; Białko ogółem: 95.98 g; białko zwierzęce: 61.26 g; białko roślinne: 33.33 g; Tłuszcz: 92.41 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.86 g; Sód: 1961.13 mg; Potas: 4803.37 mg; Wapń: 716.63 mg; Fosfor: 1422.75 mg; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; suma cukrów prostych: 38.55 g; Woda: 1300.19 g; Popiół: 18.04 g;		
czwartek 2024-06-13 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (<i>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</i>), masło 15g (<i>ŚMIETANKA</i>), serek fromage 70g (<i>MLEKO</i>), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (<i>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</i>), ogórek zielony 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (<i>MLEKO, GLUTEN</i>),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (<i>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</i>), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, buraki 150g, gulasz mięsny z indyka 150g (<i>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</i>),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (<i>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</i>), masło 15g (<i>ŚMIETANKA</i>), Humus z soczewicy 50g (<i>SOJA, GORCZYCA, OWIES</i>), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2304.35 kcal; Energia: 8188.57 kJ; Białko ogółem: 90.66 g; białko zwierzęce: 42.80 g; białko roślinne: 47.86 g; Tłuszcz: 65.03 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.32 g; Sód: 1542.58 mg; Potas: 3179.37 mg; Wapń: 725.83 mg; Fosfor: 1573.16 mg; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; suma cukrów prostych: 69.13 g; Woda: 799.91 g; Popiół: 14.15 g;		
czwartek 2024-06-13 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (<i>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</i>), masło 15g (<i>ŚMIETANKA</i>), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (<i>MLEKO</i>), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (<i>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</i>), salata 5g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (<i>MLEKO, GLUTEN</i>),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (<i>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</i>), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, buraki 150g, potrawka z indyka 150g (<i>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</i>),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (<i>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</i>), masło 15g (<i>ŚMIETANKA</i>), wędлина 50g (<i>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</i>), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2049.68 kcal; Energia: 6856.96 kJ; Białko ogółem: 80.41 g; białko zwierzęce: 47.43 g; białko roślinne: 31.58 g; Tłuszcz: 55.04 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.28 g; Sód: 1596.25 mg; Potas: 3599.99 mg; Wapń: 604.49 mg; Fosfor: 1150.03 mg; Błonnik pokarmowy: 17.14 g; suma cukrów prostych: 67.69 g; Woda: 969.18 g; Popiół: 14.34 g;		
czwartek 2024-06-13 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (<i>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</i>), masło 15g (<i>ŚMIETANKA</i>), serek fromage 70g (<i>MLEKO</i>), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (<i>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</i>), ogórek zielony 50g, jogurt naturalny 1szt (<i>MLEKO, GLUTEN</i>),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (<i>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</i>), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Mix salat z ogorkiem i sosem jogurtowo czosnkowym 70g (<i>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</i>), gulasz mięsny z indyka 150g (<i>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</i>),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (<i>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</i>), masło 15g (<i>ŚMIETANKA</i>), Humus z soczewicy 50g (<i>SOJA, GORCZYCA, OWIES</i>), papryka czerwona 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2138.95 kcal; Energia: 7529.11 kJ; Białko ogółem: 93.25 g; białko zwierzęce: 46.56 g; białko roślinne: 46.69 g; Tłuszcz: 61.66 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.22 g; Sód: 1571.50 mg; Potas: 2991.37 mg; Wapń: 740.01 mg; Fosfor: 1619.11 mg; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; suma cukrów prostych: 39.06 g; Woda: 776.90 g; Popiół: 13.84 g;		
piątek 2024-06-14 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (<i>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</i>), bułka kajzerka 50g (<i>PSZENICA, ŻYTO</i>), masło 15g (<i>ŚMIETANKA</i>), wędлина 50g (<i>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</i>), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (<i>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</i>), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt (<i>MLEKO, GLUTEN</i>), cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Salátka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (<i>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</i>), ryba smażona 100g (<i>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</i>), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (<i>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</i>),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (<i>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</i>), masło 15g (<i>ŚMIETANKA</i>), ser żółty 50g (<i>MLEKO</i>), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2451.06 kcal; Energia: 8965.80 kJ; Białko ogółem: 93.50 g; białko zwierzęce: 60.03 g; białko roślinne: 34.12 g; Tłuszcz: 88.00 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.52 g; Sód: 2517.48 mg; Potas: 3602.42 mg; Wapń: 1092.07 mg; Fosfor: 1518.53 mg; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; suma cukrów prostych: 56.35 g; Woda: 1101.24 g; Popiół: 19.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-14		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 50g (PSZENICA, ŻYTO), 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,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2096.95 kcal; Energia: 7562.35 kJ; Białko ogółem: 92.85 g; białko zwierzęce: 57.68 g; białko roślinne: 32.36 g; Tłuszcz: 50.24 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.67 g; Sód: 1930.02 mg; Potas: 3883.24 mg; Wapń: 606.56 mg; Fosfor: 1310.27 mg; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; suma cukrów prostych: 56.40 g; Woda: 1050.97 g; Popiół: 16.91 g;		
piątek 2024-06-14		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka grahanka 80g (PSZENICA, ŻYTO), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), ogórek kiszony 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2240.86 kcal; Energia: 8047.66 kJ; Białko ogółem: 102.95 g; białko zwierzęce: 67.52 g; białko roślinne: 36.07 g; Tłuszcz: 73.73 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.69 g; Sód: 3040.46 mg; Potas: 3958.08 mg; Wapń: 1162.24 mg; Fosfor: 1642.33 mg; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; suma cukrów prostych: 39.55 g; Woda: 1220.84 g; Popiół: 21.91 g;		
sobota 2024-06-15		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), papryka czerwona 50g,	zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek capresi light 2 plastry (MLEKO, GLUTEN), cukier 5g, wędlina 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 5712.92 kcal; Energia: 9490.06 kJ; Białko ogółem: 179.07 g; białko zwierzęce: 59.69 g; białko roślinne: 120.10 g; Tłuszcz: 93.02 g; Węglowodany ogółem: 1129.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.62 g; Sód: 2355.35 mg; Potas: 3168.36 mg; Wapń: 645.83 mg; Fosfor: 1375.21 mg; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; suma cukrów prostych: 57.40 g; Woda: 1121.56 g; Popiół: 15.44 g;		
sobota 2024-06-15		
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), ogórek zielony 50g,	zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g, serek capresi light 2 plastry (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 5623.28 kcal; Energia: 9246.58 kJ; Białko ogółem: 186.83 g; białko zwierzęce: 64.13 g; białko roślinne: 119.90 g; Tłuszcz: 78.99 g; Węglowodany ogółem: 1130.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.16 g; Sód: 1928.92 mg; Potas: 3314.27 mg; Wapń: 630.13 mg; Fosfor: 1494.31 mg; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; suma cukrów prostych: 57.23 g; Woda: 1155.55 g; Popiół: 16.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-15 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), papryka czerwona 50g, jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml Z gorzki, risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek capresi light 2 plastry (MLEKO, GLUTEN), ogórek kiszony 50g, wędlina 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 5641.97 kcal; Energia: 9238.66 kJ; Białko ogółem: 183.17 g; białko zwierzęce: 63.24 g; białko roślinne: 120.65 g; Tłuszcz: 94.87 g; Węglowodany ogółem: 1105.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.62 g; Sód: 2836.05 mg; Potas: 3272.41 mg; Wapń: 698.03 mg; Fosfor: 1420.56 mg; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; suma cukrów prostych: 38.84 g; Woda: 1195.40 g; Popiół: 16.79 g;		
niedziela 2024-06-16 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), mizeria 150g (MLEKO),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 1 szt, cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 6078.94 kcal; Energia: 11139.59 kJ; Białko ogółem: 226.09 g; białko zwierzęce: 107.40 g; białko roślinne: 118.69 g; Tłuszcz: 130.89 g; Węglowodany ogółem: 1091.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.23 g; Sód: 4653.11 mg; Potas: 4870.47 mg; Wapń: 677.42 mg; Fosfor: 1963.82 mg; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; suma cukrów prostych: 70.70 g; Woda: 1558.89 g; Popiół: 23.61 g;		
niedziela 2024-06-16 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), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 5968.32 kcal; Energia: 10651.08 kJ; Białko ogółem: 229.95 g; białko zwierzęce: 108.10 g; białko roślinne: 120.46 g; Tłuszcz: 118.28 g; Węglowodany ogółem: 1090.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.41 g; Sód: 4246.58 mg; Potas: 4971.57 mg; Wapń: 656.35 mg; Fosfor: 1959.84 mg; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Woda: 1521.63 g; Popiół: 23.75 g;		
niedziela 2024-06-16 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), mizeria 150g (MLEKO),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 5874.94 kcal; Energia: 10272.94 kJ; Białko ogółem: 231.79 g; białko zwierzęce: 112.15 g; białko roślinne: 118.24 g; Tłuszcz: 118.34 g; Węglowodany ogółem: 1063.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.11 g; Sód: 4341.16 mg; Potas: 5057.07 mg; Wapń: 704.72 mg; Fosfor: 2009.32 mg; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; suma cukrów prostych: 50.84 g; Woda: 1647.13 g; Popiół: 24.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-17		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek Mazurski Smak 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ogórek konserwowy 50g (S02), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Zupa z soczewicą 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, kotlet mielony 110g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z makreli 50g (JAJA), cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2292.05 kcal; Energia: 7479.55 kJ; Białko ogółem: 86.75 g; białko zwierzęce: 51.38 g; białko roślinne: 35.37 g; Tłuszcz: 73.00 g; Węglowodany ogółem: 361.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.29 g; Sód: 1907.65 mg; Potas: 4076.73 mg; Wapń: 697.06 mg; Fosfor: 1292.38 mg; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; suma cukrów prostych: 58.98 g; Woda: 1108.97 g; Popiół: 13.57 g;		
poniedziałek 2024-06-17		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), sałata 20g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa jarzynowa dietetyczna 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO),	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: 2124.11 kcal; Energia: 7054.82 kJ; Białko ogółem: 82.42 g; białko zwierzęce: 49.49 g; białko roślinne: 31.53 g; Tłuszcz: 57.89 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.50 g; Sód: 1736.52 mg; Potas: 4020.61 mg; Wapń: 593.10 mg; Fosfor: 1275.85 mg; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; suma cukrów prostych: 58.70 g; Woda: 1091.12 g; Popiół: 14.92 g;		
poniedziałek 2024-06-17		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek Mazurski Smak 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ogórek konserwowy 50g (S02), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Zupa z soczewicą 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Surówka z marchewki i jabłka 150g, kotlet mielony 110g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z makreli 50g (JAJA), rzodkiewka 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2220.09 kcal; Energia: 7216.36 kJ; Białko ogółem: 90.66 g; białko zwierzęce: 54.93 g; białko roślinne: 35.73 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.29 g; Sód: 2005.66 mg; Potas: 4211.29 mg; Wapń: 749.80 mg; Fosfor: 1329.72 mg; Błonnik pokarmowy: 22.37 g; suma cukrów prostych: 40.46 g; Woda: 1164.33 g; Popiół: 14.04 g;		
wtorek 2024-06-18		
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 z jarmużem (ryż) 400ml (MLEKO, 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), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), cukier 5g, ogórek kiszony 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 4923.73 kcal; Energia: 11740.59 kJ; Białko ogółem: 168.11 g; białko zwierzęce: 79.30 g; białko roślinne: 88.80 g; Tłuszcz: 127.75 g; Węglowodany ogółem: 838.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.00 g; Sód: 2857.56 mg; Potas: 4066.79 mg; Wapń: 804.34 mg; Fosfor: 1638.02 mg; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; suma cukrów prostych: 81.67 g; Woda: 1326.24 g; Popiół: 18.71 g;		
wtorek 2024-06-18		
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 z jarmużem (ryż) 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), szynka wp gotowana 100g, sos z papryki słodkiej 100ml, 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: 4540.52 kcal; Energia: 10164.83 kJ; Białko ogółem: 157.05 g; białko zwierzęce: 70.21 g; białko roślinne: 85.45 g; Tłuszcz: 99.03 g; Węglowodany ogółem: 818.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.95 g; Sód: 2186.56 mg; Potas: 4027.01 mg; Wapń: 731.92 mg; Fosfor: 1526.52 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 82.56 g; Woda: 1196.95 g; Popiół: 17.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-18		
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 z jarmużem (ryż) 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), szynka wp gotowana 100g , mizeria 150g (MLEKO), ziemniaki 250g , sos z papryki słodkiej 100ml ,	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: 4844.46 kcal; Energia: 10382.29 kJ; Białko ogółem: 169.11 g; białko zwierzęce: 67.54 g; białko roślinne: 100.16 g; Tłuszcz: 109.73 g; Węglowodany ogółem: 868.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.04 g; Sód: 3459.27 mg; Potas: 4221.62 mg; Wapń: 750.63 mg; Fosfor: 1666.46 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; suma cukrów prostych: 40.35 g; Woda: 1350.25 g; Popiół: 21.93 g;		
środa 2024-06-19		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), papryka czerwona 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , 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), ser żółty 50g (MLEKO), cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 5546.01 kcal; Energia: 8710.77 kJ; Białko ogółem: 192.04 g; białko zwierzęce: 70.99 g; białko roślinne: 123.10 g; Tłuszcz: 88.36 g; Węglowodany ogółem: 1089.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; Sód: 2627.94 mg; Potas: 4718.06 mg; Wapń: 1059.69 mg; Fosfor: 1801.76 mg; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; suma cukrów prostych: 58.04 g; Woda: 1307.24 g; Popiół: 20.65 g;		
środa 2024-06-19		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), sałata 20g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, 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: 5313.76 kcal; Energia: 7782.44 kJ; Białko ogółem: 185.67 g; białko zwierzęce: 68.19 g; białko roślinne: 116.08 g; Tłuszcz: 72.25 g; Węglowodany ogółem: 1068.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g; Sód: 1857.71 mg; Potas: 4628.63 mg; Wapń: 614.23 mg; Fosfor: 1530.93 mg; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; suma cukrów prostych: 58.85 g; Woda: 1455.66 g; Popiół: 17.53 g;		
środa 2024-06-19		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, 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), ser żółty 50g (MLEKO), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 5470.01 kcal; Energia: 8444.12 kJ; Białko ogółem: 195.84 g; białko zwierzęce: 74.54 g; białko roślinne: 123.35 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 1063.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.32 g; Sód: 2728.49 mg; Potas: 4922.16 mg; Wapń: 1104.49 mg; Fosfor: 1837.76 mg; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; suma cukrów prostych: 39.53 g; Woda: 1378.13 g; Popiół: 21.10 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-20		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczyczo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g, papryka czerwona 50g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Zupa dyniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Makaron z sosem mięsno-szpinakowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN),	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: 1687.23 kcal; Energia: 6061.83 kJ; Białko ogółem: 76.10 g; białko zwierzęce: 49.04 g; białko roślinne: 24.27 g; Tłuszcz: 49.38 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.86 g; Sód: 1023.85 mg; Potas: 2133.75 mg; Wapń: 515.59 mg; Fosfor: 1040.19 mg; Błonnik pokarmowy: 11.16 g; suma cukrów prostych: 53.19 g; Woda: 698.39 g; Popiół: 11.07 g;		
czwartek 2024-06-20		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczyczo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, Zupa dyniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Makaron z sosem mięsno-szpinakowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN),	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: 1680.73 kcal; Energia: 6041.33 kJ; Białko ogółem: 75.90 g; białko zwierzęce: 49.04 g; białko roślinne: 24.07 g; Tłuszcz: 49.23 g; Węglowodany ogółem: 246.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.83 g; Sód: 1026.35 mg; Potas: 2147.25 mg; Wapń: 513.59 mg; Fosfor: 1035.19 mg; Błonnik pokarmowy: 10.76 g; suma cukrów prostych: 53.19 g; Woda: 700.29 g; Popiół: 11.02 g;		
czwartek 2024-06-20		
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, LUBIN), jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	kompot 250ml Z gorzki, Zupa dyniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Makaron z sosem mięsno-szpinakowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN),	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: 1808.81 kcal; Energia: 6528.20 kJ; Białko ogółem: 85.27 g; białko zwierzęce: 52.83 g; białko roślinne: 29.64 g; Tłuszcz: 54.50 g; Węglowodany ogółem: 260.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.22 g; Sód: 1554.67 mg; Potas: 2308.84 mg; Wapń: 567.37 mg; Fosfor: 1151.48 mg; Błonnik pokarmowy: 13.19 g; suma cukrów prostych: 34.62 g; Woda: 751.55 g; Popiół: 12.71 g;		

Dietetyk

.....