

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01		Dieta: MURCKI PODST
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek Hochland 30g (MLEKO, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (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 (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, surówka z selera 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z indyka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet warzywny 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2093.43 kcal; Energia: 7774.38 kJ; Białko ogółem: 172.45 g; białko zwierzęce: 48.79 g; białko roślinne: 114.56 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.16 g; Sód: 1896.40 mg; Potas: 2827.67 mg; Wapń: 693.46 mg; Fosfor: 1465.53 mg; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; suma cukrów prostych: 67.42 g; Woda: 1082.12 g; Popiół: 14.99 g;		
poniedziałek 2024-07-01		Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek do smarowania z tymiankiem 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, buraki 150g, Potrawka z indyka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA),	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: 2175.19 kcal; Energia: 8776.85 kJ; Białko ogółem: 184.36 g; białko zwierzęce: 64.79 g; białko roślinne: 118.17 g; Tłuszcz: 81.21 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.06 g; Sód: 2071.02 mg; Potas: 3505.60 mg; Wapń: 666.01 mg; Fosfor: 1496.93 mg; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; suma cukrów prostych: 74.88 g; Woda: 1233.45 g; Popiół: 16.00 g;		
poniedziałek 2024-07-01		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek Hochland 30g (MLEKO, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (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 (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, surówka z selera 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z indyka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet warzywny 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), papryka czerwona 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2030.43 kcal; Energia: 7548.73 kJ; Białko ogółem: 176.65 g; białko zwierzęce: 52.34 g; białko roślinne: 115.21 g; Tłuszcz: 94.35 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.19 g; Sód: 1991.95 mg; Potas: 3004.77 mg; Wapń: 742.26 mg; Fosfor: 1511.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; suma cukrów prostych: 48.91 g; Woda: 1149.20 g; Popiół: 15.54 g;		
wtorek 2024-07-02		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, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g (MLEKO), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Kapusta kiszona zasmażana 150g (SELER), wątróbka drobiowa duszona 150g (GLUTEN, PSZENICA), zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, Cukier 5g, ogórek kiszony 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2333.04 kcal; Energia: 9553.25 kJ; Białko ogółem: 154.52 g; białko zwierzęce: 70.37 g; białko roślinne: 84.16 g; Tłuszcz: 84.73 g; Węglowodany ogółem: 347.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.36 g; Sód: 2922.62 mg; Potas: 3967.03 mg; Wapń: 704.82 mg; Fosfor: 1673.01 mg; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; suma cukrów prostych: 86.66 g; Woda: 1243.02 g; Popiół: 19.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-02		
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, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g (MLEKO), Jogurt owocowy 1 szt. (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 (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, Cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2154.19 kcal; Energia: 8813.07 kJ; Białko ogółem: 145.89 g; białko zwierzęce: 63.93 g; białko roślinne: 81.97 g; Tłuszcz: 70.57 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.49 g; Sód: 1862.03 mg; Potas: 3679.89 mg; Wapń: 630.05 mg; Fosfor: 1431.41 mg; Błonnik pokarmowy: 20.04 g; suma cukrów prostych: 85.93 g; Woda: 1047.20 g; Popiół: 14.34 g;		
wtorek 2024-07-02		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g (S02), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), Kapusta kiszona zasmażana 150g (SELER), zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, ogórek kiszony 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2236.62 kcal; Energia: 9156.48 kJ; Białko ogółem: 163.73 g; białko zwierzęce: 61.08 g; białko roślinne: 98.91 g; Tłuszcz: 77.23 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.74 g; Sód: 4021.62 mg; Potas: 4277.69 mg; Wapń: 671.90 mg; Fosfor: 1644.56 mg; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; suma cukrów prostych: 44.90 g; Woda: 1265.43 g; Popiół: 22.58 g;		
środa 2024-07-03		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek President z rzodkiewką 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ogórek zielony 50g,	zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. (GLUTEN, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek capresi light 2 plastry (MLEKO, ŚMIETANKA), Cukier 5g, wędlina 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2071.44 kcal; Energia: 8081.20 kJ; Białko ogółem: 166.86 g; białko zwierzęce: 49.02 g; białko roślinne: 118.55 g; Tłuszcz: 78.69 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.99 g; Sód: 2171.32 mg; Potas: 4148.69 mg; Wapń: 648.04 mg; Fosfor: 1323.79 mg; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; suma cukrów prostych: 63.63 g; Woda: 1337.74 g; Popiół: 16.50 g;		
środa 2024-07-03		
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, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), pomidor 50g,	zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml (GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 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, ŚMIETANKA),
Wartości odżywcze: Energia: 2024.25 kcal; Energia: 7888.89 kJ; Białko ogółem: 184.97 g; białko zwierzęce: 66.05 g; białko roślinne: 116.12 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.15 g; Sód: 1953.68 mg; Potas: 4772.96 mg; Wapń: 653.58 mg; Fosfor: 1497.37 mg; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; suma cukrów prostych: 64.97 g; Woda: 1460.36 g; Popiół: 18.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-03 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek President z rzodkiewką 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŃCZMIEN), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. (GLUTEN, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 30g, ogórek kiszony 50g, serek capresi light 2 plastry (MLEKO, ŚMIETANKA),
Wartości odżywcze: Energia: 2000.49 kcal; Energia: 7829.80 kJ; Białko ogółem: 170.96 g; białko zwierzęce: 52.57 g; białko roślinne: 119.10 g; Tłuszcz: 80.55 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.99 g; Sód: 2652.02 mg; Potas: 4252.74 mg; Wapń: 700.24 mg; Fosfor: 1369.14 mg; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; suma cukrów prostych: 45.07 g; Woda: 1411.57 g; Popiół: 17.85 g;		
czwartek 2024-07-04 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŃCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	zupa jarzynowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ryż 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 15g,
Wartości odżywcze: Energia: 2537.60 kcal; Energia: 10309.68 kJ; Białko ogółem: 196.66 g; białko zwierzęce: 78.17 g; białko roślinne: 118.49 g; Tłuszcz: 109.97 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.05 g; Sód: 3137.33 mg; Potas: 3405.86 mg; Wapń: 747.16 mg; Fosfor: 1565.22 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; suma cukrów prostych: 83.68 g; Woda: 1261.64 g; Popiół: 18.04 g;		
czwartek 2024-07-04 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŃCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), ryż 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Schab duszony w ziołach 100g, Brokuły 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2146.57 kcal; Energia: 8630.94 kJ; Białko ogółem: 194.61 g; białko zwierzęce: 73.49 g; białko roślinne: 118.32 g; Tłuszcz: 81.25 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.84 g; Sód: 1541.14 mg; Potas: 3477.96 mg; Wapń: 626.43 mg; Fosfor: 1499.08 mg; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; suma cukrów prostych: 61.37 g; Woda: 1220.43 g; Popiół: 15.98 g;		
czwartek 2024-07-04 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŃCZMIEN), pomidor 100g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa jarzynowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ryż brązowy 200g, kompot 250ml Z gorzki, Schab duszony w ziołach 100g, surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), rzodkiewka 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2388.64 kcal; Energia: 9723.90 kJ; Białko ogółem: 197.86 g; białko zwierzęce: 77.52 g; białko roślinne: 120.34 g; Tłuszcz: 111.21 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.72 g; Sód: 2995.55 mg; Potas: 3767.00 mg; Wapń: 823.35 mg; Fosfor: 1699.17 mg; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; suma cukrów prostych: 50.78 g; Woda: 1351.00 g; Popiół: 18.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczyczo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	zupa barszcz ukraiński 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kurczak w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2521.76 kcal; Energia: 9914.59 kJ; Białko ogółem: 156.05 g; białko zwierzęce: 60.55 g; białko roślinne: 94.10 g; Tłuszcz: 100.66 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.28 g; Sód: 2651.73 mg; Potas: 4798.02 mg; Wapń: 767.23 mg; Fosfor: 1508.63 mg; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Woda: 1392.01 g; Popiół: 22.12 g;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczyczo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), szpinak liściasty 150g, ziemniaki 250g, sos koperkowy 100ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA),	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: 2207.75 kcal; Energia: 8653.50 kJ; Białko ogółem: 156.66 g; białko zwierzęce: 65.82 g; białko roślinne: 88.04 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 343.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.61 g; Sód: 2425.70 mg; Potas: 4871.19 mg; Wapń: 734.03 mg; Fosfor: 1491.94 mg; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; suma cukrów prostych: 65.36 g; Woda: 1441.30 g; Popiół: 21.94 g;		
piątek 2024-07-05		
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, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa barszcz ukraiński 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES), ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), surówka z kapusty kiszzonej 150g, ziemniaki 250g, kompot 250ml L gorzki,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kurczak w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 2428.36 kcal; Energia: 9629.25 kJ; Białko ogółem: 175.68 g; białko zwierzęce: 69.12 g; białko roślinne: 105.16 g; Tłuszcz: 89.07 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; Sód: 3120.62 mg; Potas: 5176.63 mg; Wapń: 845.17 mg; Fosfor: 1716.95 mg; Błonnik pokarmowy: 40.85 g; suma cukrów prostych: 52.34 g; Woda: 1497.39 g; Popiół: 24.75 g;		
sobota 2024-07-06		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczyczo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser topiony trójką 2 szt (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g, wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, bigos 150g (MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g,	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 15g,
Wartości odżywcze: Energia: 2336.51 kcal; Energia: 9119.27 kJ; Białko ogółem: 169.69 g; białko zwierzęce: 49.73 g; białko roślinne: 119.96 g; Tłuszcz: 104.55 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.46 g; Sód: 2962.37 mg; Potas: 3463.08 mg; Wapń: 844.62 mg; Fosfor: 1289.51 mg; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; suma cukrów prostych: 77.58 g; Woda: 1266.23 g; Popiół: 18.02 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-06		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, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g ,	zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ziemniaki 250g , bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszетка 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: 2135.35 kcal; Energia: 8466.62 kJ; Białko ogółem: 183.10 g; białko zwierzęce: 60.23 g; białko roślinne: 121.47 g; Tłuszcz: 81.87 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.36 g; Sód: 2155.20 mg; Potas: 3848.11 mg; Wapń: 635.59 mg; Fosfor: 1449.08 mg; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; suma cukrów prostych: 62.63 g; Woda: 1321.92 g; Popiół: 16.71 g;		
sobota 2024-07-06		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser topiony trójkąt 1szt (17,5g) (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 100g , Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (SELER),	Herbata saszетка 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, JĘCZMIEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2594.02 kcal; Energia: 10204.09 kJ; Białko ogółem: 244.47 g; białko zwierzęce: 73.57 g; białko roślinne: 170.90 g; Tłuszcz: 116.56 g; Węglowodany ogółem: 397.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.77 g; Sód: 3601.24 mg; Potas: 4432.57 mg; Wapń: 925.22 mg; Fosfor: 1679.58 mg; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; suma cukrów prostych: 46.84 g; Woda: 1745.05 g; Popiół: 20.93 g;		
niedziela 2024-07-07		Dieta: MURCKI PODST
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Karczek duszony w majeranku 100g , kapusta czerwona 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER),	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 1 szt , Cukier 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2600.96 kcal; Energia: 10473.44 kJ; Białko ogółem: 195.50 g; białko zwierzęce: 75.66 g; białko roślinne: 119.84 g; Tłuszcz: 130.28 g; Węglowodany ogółem: 340.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.69 g; Sód: 4102.42 mg; Potas: 4462.45 mg; Wapń: 693.66 mg; Fosfor: 1556.86 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; suma cukrów prostych: 76.32 g; Woda: 1377.52 g; Popiół: 21.06 g;		
niedziela 2024-07-07		Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g , pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , szynka wp gotowana 100g , buraki 150g , 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: 2506.96 kcal; Energia: 9970.20 kJ; Białko ogółem: 200.57 g; białko zwierzęce: 80.94 g; białko roślinne: 118.23 g; Tłuszcz: 116.25 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.25 g; Sód: 3636.42 mg; Potas: 4525.28 mg; Wapń: 636.18 mg; Fosfor: 1562.35 mg; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; suma cukrów prostych: 85.84 g; Woda: 1389.71 g; Popiół: 20.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Karczerek duszony w majeranku 100g, kapusta czerwona 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 2384.36 kcal; Energia: 9560.59 kJ; Białko ogółem: 200.69 g; białko zwierzęce: 80.41 g; białko roślinne: 118.88 g; Tłuszcz: 117.50 g; Węglowodany ogółem: 309.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.52 g; Sód: 3789.37 mg; Potas: 4534.95 mg; Wapń: 716.86 mg; Fosfor: 1588.96 mg; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Woda: 1429.71 g; Popiół: 21.41 g;		
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa fasolowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES, ŚMIETANKA), 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2200.50 kcal; Energia: 8921.91 kJ; Białko ogółem: 192.46 g; białko zwierzęce: 58.06 g; białko roślinne: 133.01 g; Tłuszcz: 75.57 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.32 g; Sód: 1929.98 mg; Potas: 3576.90 mg; Wapń: 752.78 mg; Fosfor: 1565.59 mg; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; suma cukrów prostych: 65.03 g; Woda: 1052.80 g; Popiół: 16.73 g;		
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 70g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), sałata 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa z jarmużem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 1978.40 kcal; Energia: 7992.75 kJ; Białko ogółem: 180.95 g; białko zwierzęce: 59.63 g; białko roślinne: 119.92 g; Tłuszcz: 73.31 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g; Sód: 1798.73 mg; Potas: 2912.55 mg; Wapń: 717.73 mg; Fosfor: 1303.85 mg; Błonnik pokarmowy: 22.83 g; suma cukrów prostych: 63.97 g; Woda: 1041.47 g; Popiół: 14.27 g;		
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa fasolowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES, ŚMIETANKA), 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2124.20 kcal; Energia: 8647.91 kJ; Białko ogółem: 196.08 g; białko zwierzęce: 61.61 g; białko roślinne: 133.08 g; Tłuszcz: 77.38 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.30 g; Sód: 2024.23 mg; Potas: 3633.20 mg; Wapń: 796.28 mg; Fosfor: 1597.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; suma cukrów prostych: 46.48 g; Woda: 1079.11 g; Popiół: 17.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09		
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, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g (MLEKO), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, placki po węgiersku 300g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA), zupa szpinakowa z ryżem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), 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: 2384.63 kcal; Energia: 9558.81 kJ; Białko ogółem: 137.56 g; białko zwierzęce: 55.85 g; białko roślinne: 81.70 g; Tłuszcz: 101.94 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.81 g; Sód: 2601.88 mg; Potas: 2868.91 mg; Wapń: 760.29 mg; Fosfor: 1243.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; suma cukrów prostych: 108.16 g; Woda: 1106.69 g; Popiół: 15.11 g;		
wtorek 2024-07-09		
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, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g (MLEKO), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g, zupa szpinakowa z ryżem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, marchew DUO 150g (ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, sałata 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2076.38 kcal; Energia: 8260.57 kJ; Białko ogółem: 131.80 g; białko zwierzęce: 46.67 g; białko roślinne: 83.73 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.48 g; Sód: 1689.11 mg; Potas: 3401.83 mg; Wapń: 694.92 mg; Fosfor: 1245.96 mg; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; suma cukrów prostych: 87.65 g; Woda: 1082.90 g; Popiół: 14.81 g;		
wtorek 2024-07-09		
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, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	kompot 250ml Z gorzki, filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g, zupa szpinakowa z ryżem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), 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: 2199.27 kcal; Energia: 8683.36 kJ; Białko ogółem: 143.28 g; białko zwierzęce: 43.33 g; białko roślinne: 98.55 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.38 g; Sód: 3247.72 mg; Potas: 3720.00 mg; Wapń: 700.40 mg; Fosfor: 1366.86 mg; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; suma cukrów prostych: 46.47 g; Woda: 1188.65 g; Popiół: 19.68 g;		
środa 2024-07-10		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), rzodkiewka 50g,	zupa kalarepkowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), medalion duszony z papryką 100g (JAJA, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2335.38 kcal; Energia: 9146.62 kJ; Białko ogółem: 183.53 g; białko zwierzęce: 59.04 g; białko roślinne: 120.76 g; Tłuszcz: 102.63 g; Węglowodany ogółem: 347.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.40 g; Sód: 2868.46 mg; Potas: 4838.97 mg; Wapń: 699.06 mg; Fosfor: 1490.47 mg; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; suma cukrów prostych: 65.57 g; Woda: 1541.18 g; Popiół: 19.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10		Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), sałata 5g,	zupa kalarepkowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, szpinak liściasty 150g, ziemniaki 250g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2080.35 kcal; Energia: 8288.30 kJ; Białko ogółem: 192.49 g; białko zwierzęce: 68.11 g; białko roślinne: 120.64 g; Tłuszcz: 76.44 g; Węglowodany ogółem: 330.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.43 g; Sód: 2242.64 mg; Potas: 4977.25 mg; Wapń: 687.43 mg; Fosfor: 1561.73 mg; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; suma cukrów prostych: 63.46 g; Woda: 1494.75 g; Popiół: 18.96 g;		
środa 2024-07-10		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), rzodkiewka 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa kalarepkowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), medalion duszony z papryką 100g (JAJA, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2265.88 kcal; Energia: 8900.47 kJ; Białko ogółem: 187.53 g; białko zwierzęce: 62.59 g; białko roślinne: 121.21 g; Tłuszcz: 104.53 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Sód: 2966.51 mg; Potas: 5029.57 mg; Wapń: 745.86 mg; Fosfor: 1531.47 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 47.06 g; Woda: 1610.17 g; Popiół: 20.07 g;		

Dietetyk

.....