

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11 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), ogórek zielony 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, buraki 150g, gulasz mięsny z indyka 150g (SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2218.54 kcal; Energia: 8909.16 kJ; Białko ogółem: 183.66 g; białko zwierzęce: 56.60 g; białko roślinne: 127.07 g; Tłuszcz: 93.13 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.92 g; Sód: 2190.79 mg; Potas: 2912.57 mg; Wapń: 808.00 mg; Fosfor: 1515.72 mg; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; suma cukrów prostych: 75.38 g; Woda: 1103.23 g; Popiół: 14.83 g;		
czwartek 2024-07-11 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), salata 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, buraki 150g, potrawka z indyka 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2053.03 kcal; Energia: 8167.36 kJ; Białko ogółem: 180.66 g; białko zwierzęce: 61.23 g; białko roślinne: 118.03 g; Tłuszcz: 78.64 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.53 g; Sód: 2253.75 mg; Potas: 3928.99 mg; Wapń: 664.79 mg; Fosfor: 1363.93 mg; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; suma cukrów prostych: 75.35 g; Woda: 1288.63 g; Popiół: 17.07 g;		
czwartek 2024-07-11 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), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Mix салат z ogórkiem i sosem jogurtowo czosnkowym 70g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), gulasz mięsny z indyka 150g (SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, papryka czerwona 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2053.14 kcal; Energia: 8249.70 kJ; Białko ogółem: 186.25 g; białko zwierzęce: 60.36 g; białko roślinne: 125.89 g; Tłuszcz: 89.76 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.82 g; Sód: 2219.71 mg; Potas: 2724.57 mg; Wapń: 822.18 mg; Fosfor: 1561.67 mg; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; suma cukrów prostych: 45.30 g; Woda: 1080.22 g; Popiół: 14.52 g;		
piątek 2024-07-12 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 50g (PSZENICA), 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,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2443.21 kcal; Energia: 9667.91 kJ; Białko ogółem: 149.94 g; białko zwierzęce: 64.58 g; białko roślinne: 86.01 g; Tłuszcz: 102.58 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.83 g; Sód: 2888.58 mg; Potas: 3752.39 mg; Wapń: 1117.02 mg; Fosfor: 1616.53 mg; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; suma cukrów prostych: 62.81 g; Woda: 1230.61 g; Popiół: 20.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-13		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, rissotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek capresi light 2 plastry (MLEKO, ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g, wędlina 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2301.97 kcal; Energia: 9168.16 kJ; Białko ogółem: 183.22 g; białko zwierzęce: 63.24 g; białko roślinne: 120.70 g; Tłuszcz: 94.92 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; Sód: 2836.55 mg; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 698.03 mg; Fosfor: 1420.56 mg; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; suma cukrów prostych: 44.54 g; Woda: 1202.25 g; Popiół: 16.79 g;		
niedziela 2024-07-14		Dieta: MURCKI PODST
Pieczycwo 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 makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Palki z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kapusta czerwona 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), paszтет drobiowy 1 szt, Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2733.37 kcal; Energia: 11031.69 kJ; Białko ogółem: 227.34 g; białko zwierzęce: 106.86 g; białko roślinne: 120.48 g; Tłuszcz: 128.71 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.25 g; Sód: 4762.76 mg; Potas: 5041.49 mg; Wapń: 701.40 mg; Fosfor: 1955.84 mg; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; suma cukrów prostych: 76.45 g; Woda: 1523.41 g; Popiół: 24.26 g;		
niedziela 2024-07-14		Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA
Pieczycwo 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 makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Palki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	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: 2628.32 kcal; Energia: 10580.58 kJ; Białko ogółem: 230.00 g; białko zwierzęce: 108.10 g; białko roślinne: 120.51 g; Tłuszcz: 118.33 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.84 g; Sód: 4247.08 mg; Potas: 4975.07 mg; Wapń: 656.35 mg; Fosfor: 1959.84 mg; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; suma cukrów prostych: 75.28 g; Woda: 1528.48 g; Popiół: 23.75 g;		
niedziela 2024-07-14		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczycwo 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 makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Palki z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), 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), papryka czerwona 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2529.37 kcal; Energia: 10165.04 kJ; Białko ogółem: 233.04 g; białko zwierzęce: 111.61 g; białko roślinne: 120.03 g; Tłuszcz: 116.16 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.12 g; Sód: 4450.81 mg; Potas: 5228.09 mg; Wapń: 728.70 mg; Fosfor: 2001.34 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; suma cukrów prostych: 56.59 g; Woda: 1611.64 g; Popiół: 24.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16		
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, zupa z jaruzem (ryż) 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), szynka wp gotowana 100g, sos z papryki słodkiej 100ml, ziemniaki 250g, Marchewka oprószana 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), Cukier 5g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2539.72 kcal; Energia: 10094.33 kJ; Białko ogółem: 157.10 g; białko zwierzęce: 70.21 g; białko roślinne: 85.50 g; Tłuszcz: 99.08 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.38 g; Sód: 2187.06 mg; Potas: 4030.51 mg; Wapń: 731.92 mg; Fosfor: 1526.52 mg; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; suma cukrów prostych: 88.26 g; Woda: 1203.80 g; Popiół: 17.19 g;		
wtorek 2024-07-16		
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, zupa z jaruzem (ryż) 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), szynka wp gotowana 100g, mizeria 150g (ŚMIETANKA), 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), pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2621.91 kcal; Energia: 10317.04 kJ; Białko ogółem: 169.06 g; białko zwierzęce: 67.54 g; białko roślinne: 100.11 g; Tłuszcz: 109.83 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.49 g; Sód: 3077.12 mg; Potas: 4311.67 mg; Wapń: 745.23 mg; Fosfor: 1662.11 mg; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; suma cukrów prostych: 46.10 g; Woda: 1352.25 g; Popiół: 21.08 g;		
środa 2024-07-17		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa jarzynowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, mix warzyw wiosenny (9skl) 150g, stek z indyka 110g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 2142.05 kcal; Energia: 8155.86 kJ; Białko ogółem: 177.76 g; białko zwierzęce: 61.39 g; białko roślinne: 118.42 g; Tłuszcz: 93.18 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.13 g; Sód: 2596.65 mg; Potas: 3984.36 mg; Wapń: 1085.56 mg; Fosfor: 1503.22 mg; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; suma cukrów prostych: 62.47 g; Woda: 1261.21 g; Popiół: 18.30 g;		
środa 2024-07-17		
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, ŻYTO, JĘCZMIEN), sałata 20g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa jarzynowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, cukinia puree 150g (SELER, ŚMIETANKA), indyk gotowany 100g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 1964.60 kcal; Energia: 7673.60 kJ; Białko ogółem: 183.76 g; białko zwierzęce: 66.27 g; białko roślinne: 116.09 g; Tłuszcz: 72.22 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.70 g; Sód: 1853.41 mg; Potas: 4580.55 mg; Wapń: 613.63 mg; Fosfor: 1505.87 mg; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; suma cukrów prostych: 64.54 g; Woda: 1452.87 g; Popiół: 17.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-19		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g	zupa makaronowa 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), ziemniaki 250g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	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: 2102.36 kcal; Energia: 8322.02 kJ; Białko ogółem: 156.86 g; białko zwierzęce: 66.12 g; białko roślinne: 87.94 g; Tłuszcz: 64.18 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.05 g; Sód: 2257.67 mg; Potas: 4012.52 mg; Wapń: 637.65 mg; Fosfor: 1437.55 mg; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; suma cukrów prostych: 61.31 g; Woda: 1207.20 g; Popiół: 18.91 g;		
piątek 2024-07-19		
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 pieczarkowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA), fasolka szparagowa 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES), ziemniaki 250g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), paszтет warzywny 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 2284.07 kcal; Energia: 8480.52 kJ; Białko ogółem: 170.45 g; białko zwierzęce: 57.54 g; białko roślinne: 101.01 g; Tłuszcz: 78.99 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.39 g; Sód: 2814.92 mg; Potas: 4352.14 mg; Wapń: 754.20 mg; Fosfor: 1838.85 mg; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; suma cukrów prostych: 40.18 g; Woda: 1273.29 g; Popiół: 22.67 g;		
sobota 2024-07-20		
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, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ogórek zielony 50g,	zupa krupnik 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, pyzy z mięsem 250g (5 szt), Bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA),	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: 2247.90 kcal; Energia: 9059.78 kJ; Białko ogółem: 167.10 g; białko zwierzęce: 45.16 g; białko roślinne: 120.54 g; Tłuszcz: 98.83 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.74 g; Sód: 1898.28 mg; Potas: 3328.70 mg; Wapń: 657.82 mg; Fosfor: 1261.53 mg; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; suma cukrów prostych: 74.33 g; Woda: 1284.92 g; Popiół: 15.41 g;		
sobota 2024-07-20		
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), sałata 5g,	zupa krupnik 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, pyzy z mięsem 250g (5 szt), Bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA),	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: 2152.35 kcal; Energia: 8668.16 kJ; Białko ogółem: 166.06 g; białko zwierzęce: 45.04 g; białko roślinne: 119.63 g; Tłuszcz: 89.19 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.04 g; Sód: 1845.28 mg; Potas: 3238.91 mg; Wapń: 635.62 mg; Fosfor: 1238.52 mg; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; suma cukrów prostych: 74.02 g; Woda: 1227.26 g; Popiół: 14.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-20		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g , Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa krupnik 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki , pyzy z mięsem 300g (6 szt) , bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), rzodkiewka 50g ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2277.94 kcal; Energia: 9220.09 kJ; Białko ogółem: 171.81 g; białko zwierzęce: 48.36 g; białko roślinne: 122.05 g; Tłuszcz: 97.35 g; Węglowodany ogółem: 357.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.68 g; Sód: 2011.79 mg; Potas: 3951.26 mg; Wapń: 716.56 mg; Fosfor: 1375.87 mg; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; suma cukrów prostych: 45.06 g; Woda: 1359.87 g; Popiół: 16.77 g;</p>		

Dietetyk

.....