

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21		Dieta: MURCKI PODST
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŹZMIEN), 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, Pałki z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO), Cukier 5g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2483.72 kcal; Energia: 10015.20 kJ; Białko ogółem: 212.58 g; białko zwierzęce: 95.74 g; białko roślinne: 116.84 g; Tłuszcz: 109.75 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.26 g; Sód: 4165.17 mg; Potas: 4431.07 mg; Wapń: 671.64 mg; Fosfor: 1779.27 mg; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; suma cukrów prostych: 78.11 g; Woda: 1451.56 g; Popiół: 21.05 g;		
niedziela 2024-07-21		Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŹZMIEN), 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, Pałki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), Cukier 5g, sałata 5g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2443.82 kcal; Energia: 9855.85 kJ; Białko ogółem: 208.26 g; białko zwierzęce: 92.00 g; białko roślinne: 116.26 g; Tłuszcz: 108.57 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.66 g; Sód: 4155.07 mg; Potas: 4287.67 mg; Wapń: 647.54 mg; Fosfor: 1719.42 mg; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; suma cukrów prostych: 77.43 g; Woda: 1396.37 g; Popiół: 20.64 g;		
niedziela 2024-07-21		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŹZMIEN), pomidor 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Pałki z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO), papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2406.72 kcal; Energia: 9739.05 kJ; Białko ogółem: 216.13 g; białko zwierzęce: 99.29 g; białko roślinne: 116.84 g; Tłuszcz: 111.55 g; Węglowodany ogółem: 309.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.25 g; Sód: 4259.22 mg; Potas: 4480.67 mg; Wapń: 713.94 mg; Fosfor: 1809.77 mg; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; suma cukrów prostych: 59.55 g; Woda: 1473.15 g; Popiół: 21.30 g;		
poniedziałek 2024-07-22		Dieta: MURCKI PODST
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŹZMIEN), ogórek zielony 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, buraki 150g, zraz duszony 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, serek capresi light 1 plaster (MLEKO, ŚMIETANKA), pomidor 50g, Posiłek nocny: Mus tubka 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2220.17 kcal; Energia: 8673.88 kJ; Białko ogółem: 182.95 g; białko zwierzęce: 66.44 g; białko roślinne: 117.16 g; Tłuszcz: 95.23 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.82 g; Sód: 2010.16 mg; Potas: 4426.00 mg; Wapń: 1055.46 mg; Fosfor: 1574.71 mg; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; suma cukrów prostych: 80.04 g; Woda: 1541.65 g; Popiół: 19.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-22 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, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa jarzynowa dietetyczna 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, buraki 150g, potrawka z kurczaka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, serek capresi light 1 plaster (MLEKO, ŚMIETANKA), sałata 5g, Posiłek nocny: Mus tubka 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2141.08 kcal; Energia: 8359.13 kJ; Białko ogółem: 184.64 g; białko zwierzęce: 63.99 g; białko roślinne: 117.84 g; Tłuszcz: 81.70 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.87 g; Sód: 2304.33 mg; Potas: 4884.20 mg; Wapń: 639.19 mg; Fosfor: 1478.51 mg; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; suma cukrów prostych: 81.44 g; Woda: 1575.99 g; Popiół: 19.90 g;		
poniedziałek 2024-07-22 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, surówka z selera 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), zraz duszony 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, serek capresi light 1 plaster (MLEKO, ŚMIETANKA), Posiłek nocny: Mus tubka 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2099.42 kcal; Energia: 8163.77 kJ; Białko ogółem: 187.46 g; białko zwierzęce: 70.85 g; białko roślinne: 117.26 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.91 g; Sód: 2173.73 mg; Potas: 4639.35 mg; Wapń: 1144.19 mg; Fosfor: 1736.96 mg; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; suma cukrów prostych: 54.44 g; Woda: 1612.26 g; Popiół: 19.98 g;		
wtorek 2024-07-23 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,	kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Kapusta kiszona zasmażana 120g (SELER), Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z makreli 50g (JAJA), Cukier 5g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2551.43 kcal; Energia: 10394.35 kJ; Białko ogółem: 165.83 g; białko zwierzęce: 80.82 g; białko roślinne: 85.01 g; Tłuszcz: 96.52 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58 g; Sód: 2803.80 mg; Potas: 3467.73 mg; Wapń: 842.86 mg; Fosfor: 1702.25 mg; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; suma cukrów prostych: 87.97 g; Woda: 1154.55 g; Popiół: 18.13 g;		
wtorek 2024-07-23 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,	kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), szpinak duszony 150g, zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, 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, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2445.40 kcal; Energia: 9930.24 kJ; Białko ogółem: 165.83 g; białko zwierzęce: 81.07 g; białko roślinne: 83.36 g; Tłuszcz: 85.78 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.57 g; Sód: 1927.08 mg; Potas: 3301.05 mg; Wapń: 783.88 mg; Fosfor: 1667.54 mg; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; suma cukrów prostych: 87.61 g; Woda: 1037.33 g; Popiół: 15.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-23 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), ogórek konserwowy 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 , kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), Kapusta kiszona zasmażana 120g (SELER), zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z makreli 50g (JAJA), papryka czerwona 50g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2515.22 kcal; Energia: 10240.20 kJ; Białko ogółem: 180.16 g; białko zwierzęce: 79.37 g; białko roślinne: 99.39 g; Tłuszcz: 87.83 g; Węglowodany ogółem: 382.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; Sód: 3535.86 mg; Potas: 3815.52 mg; Wapń: 784.34 mg; Fosfor: 1912.37 mg; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Woda: 1197.89 g; Popiół: 21.92 g;		
środa 2024-07-24 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), papryka czerwona 50g ,	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), 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), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Cukier 5g , pomidor 50g , Posiłek nocny: Deser twarogowy z galaretką NiskoC 100g (MLEKO, GLUTEN, BIAŁKO JAJ, PISTACJE),
Wartości odżywcze: Energia: 2414.47 kcal; Energia: 9361.87 kJ; Białko ogółem: 181.50 g; białko zwierzęce: 62.31 g; białko roślinne: 121.25 g; Tłuszcz: 99.65 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.75 g; Sód: 2718.74 mg; Potas: 4307.89 mg; Wapń: 1059.03 mg; Fosfor: 1610.20 mg; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; suma cukrów prostych: 63.07 g; Woda: 1391.93 g; Popiół: 19.92 g;		
środa 2024-07-24 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 barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), 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), pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO), Cukier 5g , sałata 5g , Posiłek nocny: Deser twarogowy z galaretką NiskoC 100g (MLEKO, GLUTEN, BIAŁKO JAJ, PISTACJE),
Wartości odżywcze: Energia: 2133.08 kcal; Energia: 8392.34 kJ; Białko ogółem: 184.52 g; białko zwierzęce: 64.95 g; białko roślinne: 118.17 g; Tłuszcz: 79.43 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.18 g; Sód: 2086.23 mg; Potas: 4616.20 mg; Wapń: 658.36 mg; Fosfor: 1551.33 mg; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; suma cukrów prostych: 66.35 g; Woda: 1452.64 g; Popiół: 17.57 g;		
środa 2024-07-24 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g , Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , Posiłek nocny: Deser twarogowy z galaretką NiskoC 100g (MLEKO, GLUTEN, BIAŁKO JAJ, PISTACJE),
Wartości odżywcze: Energia: 2337.47 kcal; Energia: 9085.72 kJ; Białko ogółem: 185.05 g; białko zwierzęce: 65.86 g; białko roślinne: 121.25 g; Tłuszcz: 101.45 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.73 g; Sód: 2812.79 mg; Potas: 4357.49 mg; Wapń: 1101.33 mg; Fosfor: 1640.70 mg; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; suma cukrów prostych: 44.51 g; Woda: 1413.51 g; Popiół: 20.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-25		
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), rzodkiewka 50g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	zupa kapuśniak 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, kielbasa pieczona z cebulką 150g (MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), surówka z ogórka kiszzonego 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 15g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2714.63 kcal; Energia: 10773.93 kJ; Białko ogółem: 182.60 g; białko zwierzęce: 48.22 g; białko roślinne: 132.99 g; Tłuszcz: 93.54 g; Węglowodany ogółem: 460.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.35 g; Sód: 4797.82 mg; Potas: 4434.23 mg; Wapń: 699.48 mg; Fosfor: 1574.47 mg; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; suma cukrów prostych: 80.08 g; Woda: 1526.96 g; Popiół: 26.18 g;		
czwartek 2024-07-25		
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 ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), brokuły 100g,	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, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2024.74 kcal; Energia: 7842.41 kJ; Białko ogółem: 192.51 g; białko zwierzęce: 69.84 g; białko roślinne: 119.87 g; Tłuszcz: 68.63 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.42 g; Sód: 1815.59 mg; Potas: 5275.92 mg; Wapń: 614.66 mg; Fosfor: 1587.11 mg; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; suma cukrów prostych: 63.17 g; Woda: 1525.17 g; Popiół: 19.46 g;		
czwartek 2024-07-25		
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), rzodkiewka 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa kapuśniak 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), Brokuły 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 1996.44 kcal; Energia: 7837.14 kJ; Białko ogółem: 198.03 g; białko zwierzęce: 74.97 g; białko roślinne: 121.67 g; Tłuszcz: 75.00 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.67 g; Sód: 2267.12 mg; Potas: 5092.28 mg; Wapń: 733.92 mg; Fosfor: 1670.79 mg; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; suma cukrów prostych: 45.61 g; Woda: 1574.69 g; Popiół: 19.92 g;		
piątek 2024-07-26		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 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 pekińskiej 150g (SELER), 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), pasztet pieczony 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2435.57 kcal; Energia: 9194.48 kJ; Białko ogółem: 152.12 g; białko zwierzęce: 49.52 g; białko roślinne: 94.70 g; Tłuszcz: 93.87 g; Węglowodany ogółem: 367.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Sód: 2479.10 mg; Potas: 4749.39 mg; Wapń: 786.61 mg; Fosfor: 1598.34 mg; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; suma cukrów prostych: 67.79 g; Woda: 1389.21 g; Popiół: 21.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-26		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo 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 150g (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, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2296.75 kcal; Energia: 9027.50 kJ; Białko ogółem: 173.86 g; białko zwierzęce: 83.02 g; białko roślinne: 88.04 g; Tłuszcz: 76.33 g; Węglowodany ogółem: 343.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.15 g; Sód: 2525.70 mg; Potas: 5141.19 mg; Wapń: 775.03 mg; Fosfor: 1633.94 mg; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; suma cukrów prostych: 65.36 g; Woda: 1520.70 g; Popiół: 23.14 g;		
piątek 2024-07-26		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g, 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 pekińskiej 150g (SELER), ziemniaki 250g, kompot 250ml L gorzki,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet pieczony 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), pomidor 100g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2373.80 kcal; Energia: 9033.71 kJ; Białko ogółem: 175.84 g; białko zwierzęce: 61.53 g; białko roślinne: 106.41 g; Tłuszcz: 82.95 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.75 g; Sód: 2967.79 mg; Potas: 5309.04 mg; Wapń: 879.17 mg; Fosfor: 1850.16 mg; Błonnik pokarmowy: 42.77 g; suma cukrów prostych: 49.64 g; Woda: 1555.44 g; Popiół: 25.03 g;		
sobota 2024-07-27		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	zupa kalarepkowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g, Surówka coleslaw 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kurczak w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Cukier 15g, ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2577.72 kcal; Energia: 10012.42 kJ; Białko ogółem: 181.60 g; białko zwierzęce: 58.80 g; białko roślinne: 122.81 g; Tłuszcz: 117.60 g; Węglowodany ogółem: 378.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.24 g; Sód: 3165.37 mg; Potas: 4832.29 mg; Wapń: 752.02 mg; Fosfor: 1510.19 mg; Błonnik pokarmowy: 32.48 g; suma cukrów prostych: 79.82 g; Woda: 1592.37 g; Popiół: 20.64 g;		
sobota 2024-07-27		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	zupa kalarepkowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g (SELER, 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, sałata 5g, Posiłek nocny: OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2425.43 kcal; Energia: 9266.48 kJ; Białko ogółem: 188.31 g; białko zwierzęce: 59.47 g; białko roślinne: 127.44 g; Tłuszcz: 82.09 g; Węglowodany ogółem: 413.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.56 g; Sód: 2168.10 mg; Potas: 6377.23 mg; Wapń: 651.06 mg; Fosfor: 1733.84 mg; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; suma cukrów prostych: 65.91 g; Woda: 1831.32 g; Popiół: 21.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-27		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczyczo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Pieczyczo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN),	zupa kalarepkowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorki, pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g, Surówka coleslaw 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt., masło 15g (ŚMIETANKA), Kurczak w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, Pieczyczo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Posiłek nocny: OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100g (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2783.07 kcal; Energia: 10918.72 kJ; Białko ogółem: 241.73 g; białko zwierzęce: 70.22 g; białko roślinne: 171.52 g; Tłuszcz: 133.43 g; Węglowodany ogółem: 412.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.72 g; Sód: 3801.77 mg; Potas: 5135.59 mg; Wapń: 851.77 mg; Fosfor: 1717.29 mg; Błonnik pokarmowy: 38.64 g; suma cukrów prostych: 48.35 g; Woda: 1852.95 g; Popiół: 23.01 g;		
niedziela 2024-07-28		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczyczo 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 gorki, Cukier 5g, Kotlet drobiowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczyczo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Cukier 5g, rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: sok grejfrutowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2589.01 kcal; Energia: 10336.37 kJ; Białko ogółem: 203.86 g; białko zwierzęce: 85.04 g; białko roślinne: 120.88 g; Tłuszcz: 118.77 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.99 g; Sód: 3816.18 mg; Potas: 4328.88 mg; Wapń: 1080.75 mg; Fosfor: 1818.32 mg; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; suma cukrów prostych: 74.50 g; Woda: 1424.55 g; Popiół: 21.82 g;		
niedziela 2024-07-28		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczyczo 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 gorki, Cukier 5g, szynka wp gotowana 100g, Marchewka oprószana 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczyczo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: sok grejfrutowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2560.25 kcal; Energia: 10194.86 kJ; Białko ogółem: 200.21 g; białko zwierzęce: 81.39 g; białko roślinne: 117.42 g; Tłuszcz: 125.24 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.90 g; Sód: 3927.89 mg; Potas: 4534.18 mg; Wapń: 646.02 mg; Fosfor: 1599.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; suma cukrów prostych: 76.76 g; Woda: 1432.85 g; Popiół: 21.12 g;		
niedziela 2024-07-28		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczyczo 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 gorki, szynka wp gotowana 100g, Mix sałat z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczyczo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: sok grejfrutowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2527.29 kcal; Energia: 10040.39 kJ; Białko ogółem: 205.60 g; białko zwierzęce: 89.65 g; białko roślinne: 118.01 g; Tłuszcz: 132.62 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.25 g; Sód: 3811.03 mg; Potas: 4296.36 mg; Wapń: 1128.97 mg; Fosfor: 1785.76 mg; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; suma cukrów prostych: 56.62 g; Woda: 1441.48 g; Popiół: 22.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-29		
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 koperkowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), 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, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Deser jogurtowy z mango 200g (MLEKO, GLUTEN), Deser jogurtowy z mango 200g (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2308.27 kcal; Energia: 8536.64 kJ; Białko ogółem: 181.84 g; białko zwierzęce: 53.87 g; białko roślinne: 118.87 g; Tłuszcz: 96.77 g; Węglowodany ogółem: 362.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.55 g; Sód: 2219.46 mg; Potas: 3889.36 mg; Wapń: 719.30 mg; Fosfor: 1646.75 mg; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; suma cukrów prostych: 68.73 g; Woda: 1305.67 g; Popiół: 17.97 g;		
poniedziałek 2024-07-29		
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, sałata 5g, Posiłek nocny: Deser jogurtowy z mango 200g (MLEKO, GLUTEN), Deser jogurtowy z mango 200g (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2175.89 kcal; Energia: 8779.00 kJ; Białko ogółem: 184.43 g; białko zwierzęce: 64.79 g; białko roślinne: 118.24 g; Tłuszcz: 81.22 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.06 g; Sód: 2071.22 mg; Potas: 3512.30 mg; Wapń: 667.21 mg; Fosfor: 1497.98 mg; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; suma cukrów prostych: 74.88 g; Woda: 1238.17 g; Popiół: 16.05 g;		
poniedziałek 2024-07-29		
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 koperkowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), 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, Posiłek nocny: Deser jogurtowy z mango 200g (MLEKO, GLUTEN), Deser jogurtowy z mango 200g (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2231.27 kcal; Energia: 8260.49 kJ; Białko ogółem: 185.39 g; białko zwierzęce: 57.42 g; białko roślinne: 118.87 g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.53 g; Sód: 2313.51 mg; Potas: 3938.96 mg; Wapń: 761.60 mg; Fosfor: 1677.25 mg; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; suma cukrów prostych: 50.17 g; Woda: 1327.26 g; Popiół: 18.22 g;		
wtorek 2024-07-30		
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, zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), 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), wędlina drobiowa 50g, Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2261.64 kcal; Energia: 9491.53 kJ; Białko ogółem: 132.74 g; białko zwierzęce: 46.81 g; białko roślinne: 85.93 g; Tłuszcz: 83.13 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.84 g; Sód: 2207.71 mg; Potas: 2783.41 mg; Wapń: 697.79 mg; Fosfor: 1212.96 mg; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; suma cukrów prostych: 97.73 g; Woda: 1021.02 g; Popiół: 14.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-30		
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 pomidorowa z ryżem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), pyzy z mięsem 250g (5 szt)	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2263.09 kcal; Energia: 9496.78 kJ; Białko ogółem: 132.64 g; białko zwierzęce: 46.81 g; białko roślinne: 85.83 g; Tłuszcz: 83.17 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.85 g; Sód: 1825.06 mg; Potas: 2869.96 mg; Wapń: 692.39 mg; Fosfor: 1208.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; suma cukrów prostych: 97.78 g; Woda: 1016.17 g; Popiół: 13.16 g;		
wtorek 2024-07-30		
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, zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), 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), wędlina drobiowa 50g, ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2282.02 kcal; Energia: 9577.76 kJ; Białko ogółem: 148.80 g; białko zwierzęce: 43.97 g; białko roślinne: 101.09 g; Tłuszcz: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.49 g; Sód: 3354.81 mg; Potas: 3145.57 mg; Wapń: 679.27 mg; Fosfor: 1393.91 mg; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; suma cukrów prostych: 56.55 g; Woda: 1093.54 g; Popiół: 17.69 g;		
środa 2024-07-31		
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 jarzynowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, 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, pomidor 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2149.75 kcal; Energia: 8415.04 kJ; Białko ogółem: 181.09 g; białko zwierzęce: 58.84 g; białko roślinne: 118.51 g; Tłuszcz: 86.90 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Sód: 2389.40 mg; Potas: 4704.27 mg; Wapń: 647.59 mg; Fosfor: 1445.57 mg; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; suma cukrów prostych: 67.57 g; Woda: 1535.05 g; Popiół: 17.00 g;		
środa 2024-07-31		
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 jarzynowa 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, pomidor 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2029.52 kcal; Energia: 8135.06 kJ; Białko ogółem: 191.18 g; białko zwierzęce: 68.11 g; białko roślinne: 119.33 g; Tłuszcz: 76.41 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Sód: 2240.23 mg; Potas: 4752.12 mg; Wapń: 680.49 mg; Fosfor: 1526.41 mg; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; suma cukrów prostych: 62.97 g; Woda: 1469.82 g; Popiół: 18.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-31		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczewo 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 jarzynowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, medalion duszony z papryką 100g (JAJA, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczewo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2072.75 kcal; Energia: 8138.89 kJ; Białko ogółem: 184.64 g; białko zwierzęce: 62.39 g; białko roślinne: 118.51 g; Tłuszcz: 88.70 g; Węglowodany ogółem: 313.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g; Sód: 2483.45 mg; Potas: 4753.87 mg; Wapń: 689.89 mg; Fosfor: 1476.07 mg; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; suma cukrów prostych: 49.01 g; Woda: 1556.64 g; Popiół: 17.25 g;		

Dietetyk

.....