

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-08-11</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Kapusta czerwona 150g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), paszтет drobiowy 1 szt., Cukier 5g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2819.97 kcal; Energia: 10966.39 kJ; Białko ogółem: 112.24 g; białko zwierzęce: 75.43 g; białko roślinne: 36.81 g; Tłuszcz: 122.96 g; Węglowodany ogółem: 399.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.28 g; Sód: 4782.86 mg; Potas: 5127.99 mg; Wapń: 717.10 mg; Fosfor: 1823.14 mg; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; suma cukrów prostych: 124.38 g; Woda: 1717.15 g; Popiół: 24.38 g;		
<b>niedziela 2024-08-11</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, sałata 5g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2701.62 kcal; Energia: 10466.93 kJ; Białko ogółem: 114.32 g; białko zwierzęce: 76.67 g; białko roślinne: 36.26 g; Tłuszcz: 112.34 g; Węglowodany ogółem: 390.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.83 g; Sód: 4265.88 mg; Potas: 4940.77 mg; Wapń: 666.75 mg; Fosfor: 1812.69 mg; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; suma cukrów prostych: 123.17 g; Woda: 1681.45 g; Popiół: 23.62 g;		
<b>niedziela 2024-08-11</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Kapusta czerwona 150g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2601.97 kcal; Energia: 10049.24 kJ; Białko ogółem: 117.29 g; białko zwierzęce: 80.18 g; białko roślinne: 35.71 g; Tłuszcz: 110.16 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.11 g; Sód: 4469.41 mg; Potas: 5187.09 mg; Wapń: 737.90 mg; Fosfor: 1853.14 mg; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; suma cukrów prostych: 104.47 g; Woda: 1759.88 g; Popiół: 24.63 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-12</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek Mazurski Smak 50g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Zupa z soczewicą 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2199.68 kcal; Energia: 8351.24 kJ; Białko ogółem: 84.76 g; białko zwierzęce: 45.70 g; białko roślinne: 37.67 g; Tłuszcz: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 375.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.17 g; Sód: 2293.03 mg; Potas: 4699.90 mg; Wapń: 787.13 mg; Fosfor: 1496.00 mg; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; suma cukrów prostych: 66.92 g; Woda: 1506.81 g; Popiół: 18.01 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-12</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa natur. 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata 20g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ), pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2133.19 kcal; Energia: 8386.67 kJ; Białko ogółem: 83.55 g; białko zwierzęce: 49.01 g; białko roślinne: 33.14 g; Tłuszcz: 80.72 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.06 g; Sód: 2423.28 mg; Potas: 4668.75 mg; Wapń: 694.80 mg; Fosfor: 1545.89 mg; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; suma cukrów prostych: 67.08 g; Woda: 1533.56 g; Popiół: 18.61 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-12</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek Mazurski Smak 50g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Zupa z soczewicą 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2281.68 kcal; Energia: 8742.09 kJ; Białko ogółem: 105.11 g; białko zwierzęce: 66.05 g; białko roślinne: 37.67 g; Tłuszcz: 89.52 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Sód: 2427.08 mg; Potas: 4851.50 mg; Wapń: 914.43 mg; Fosfor: 1730.50 mg; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; suma cukrów prostych: 61.26 g; Woda: 1593.39 g; Popiół: 18.96 g;		
<b>wtorek 2024-08-13</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa z jarmużem (ryż) 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), Fasolka po bretońsku 300g ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), Bułka 100g ( <b>PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2914.23 kcal; Energia: 11896.89 kJ; Białko ogółem: 103.06 g; białko zwierzęce: 37.69 g; białko roślinne: 65.37 g; Tłuszcz: 91.70 g; Węglowodany ogółem: 489.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.41 g; Sód: 3969.60 mg; Potas: 3546.68 mg; Wapń: 930.19 mg; Fosfor: 1763.50 mg; Błonnik pokarmowy: 40.18 g; suma cukrów prostych: 88.67 g; Woda: 912.73 g; Popiół: 22.24 g;		
<b>wtorek 2024-08-13</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa z jarmużem (ryż) 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), szynka wp gotowana 100g, sos z papryki słodkiej 100ml, ziemniaki 250g, Brokuły 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2527.60 kcal; Energia: 10051.14 kJ; Białko ogółem: 100.66 g; białko zwierzęce: 61.51 g; białko roślinne: 37.76 g; Tłuszcz: 95.85 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.14 g; Sód: 1976.65 mg; Potas: 4297.47 mg; Wapń: 769.71 mg; Fosfor: 1604.22 mg; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; suma cukrów prostych: 87.39 g; Woda: 1309.50 g; Popiół: 17.77 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-08-13</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	kompot 250ml Z gorzki , zupa z jarmużem (ryż) 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), szynka wp gotowana 100g , Brokuły 150g , ziemniaki 250g , sos z papryki słodkiej 100ml	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2660.82 kcal; Energia: 10563.49 kJ; Białko ogółem: 104.41 g; białko zwierzęce: 58.12 g; białko roślinne: 46.28 g; Tłuszcz: 112.59 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.18 g; Sód: 3177.95 mg; Potas: 4429.82 mg; Wapń: 810.89 mg; Fosfor: 1719.92 mg; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; suma cukrów prostych: 47.77 g; Woda: 1365.65 g; Popiół: 20.36 g;		
<b>środa 2024-08-14</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Humus z soczewicy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa jarzynowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , stek z indyka 110g ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 5g , papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Deser jogurtowy z mango 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2259.18 kcal; Energia: 8646.77 kJ; Białko ogółem: 82.76 g; białko zwierzęce: 51.06 g; białko roślinne: 33.75 g; Tłuszcz: 98.68 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.42 g; Sód: 2763.05 mg; Potas: 4374.04 mg; Wapń: 1272.07 mg; Fosfor: 1669.53 mg; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; suma cukrów prostych: 68.64 g; Woda: 1461.14 g; Popiół: 19.97 g;		
<b>środa 2024-08-14</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata 20g , Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa jarzynowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , cukinia puree 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), indyk gotowany 100g , sos śmietanowy dietetyczny 100ml ( <b>ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Deser jogurtowy z mango 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2214.72 kcal; Energia: 8720.51 kJ; Białko ogółem: 91.46 g; białko zwierzęce: 58.64 g; białko roślinne: 31.42 g; Tłuszcz: 89.72 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15 g; Sód: 2059.81 mg; Potas: 5095.23 mg; Wapń: 906.13 mg; Fosfor: 1748.18 mg; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; suma cukrów prostych: 74.62 g; Woda: 1733.61 g; Popiół: 19.64 g;		
<b>środa 2024-08-14</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Humus z soczewicy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa jarzynowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , stek z indyka 110g ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Deser jogurtowy z mango 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2182.18 kcal; Energia: 8370.62 kJ; Białko ogółem: 86.31 g; białko zwierzęce: 54.61 g; białko roślinne: 33.75 g; Tłuszcz: 100.48 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40 g; Sód: 2857.10 mg; Potas: 4423.64 mg; Wapń: 1314.37 mg; Fosfor: 1700.03 mg; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; suma cukrów prostych: 50.08 g; Woda: 1482.73 g; Popiół: 20.22 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-15</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g, ogórek kiszony 50g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Zupa dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), Makaron z sosem mięsno-szpinakowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1893.51 kcal; Energia: 7267.38 kJ; Białko ogółem: 69.55 g; białko zwierzęce: 42.35 g; białko roślinne: 25.80 g; Tłuszcz: 70.42 g; Węglowodany ogółem: 292.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.60 g; Sód: 1951.83 mg; Potas: 2293.18 mg; Wapń: 581.12 mg; Fosfor: 1152.77 mg; Błonnik pokarmowy: 20.25 g; suma cukrów prostych: 107.19 g; Woda: 1046.91 g; Popiół: 12.83 g;		
<b>czwartek 2024-08-15</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Zupa dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), Makaron z sosem mięsno-szpinakowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1897.19 kcal; Energia: 7281.82 kJ; Białko ogółem: 69.56 g; białko zwierzęce: 42.35 g; białko roślinne: 25.81 g; Tłuszcz: 70.54 g; Węglowodany ogółem: 293.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.62 g; Sód: 1576.92 mg; Potas: 2389.73 mg; Wapń: 577.99 mg; Fosfor: 1151.19 mg; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; suma cukrów prostych: 107.35 g; Woda: 1044.64 g; Popiół: 12.05 g;		
<b>czwartek 2024-08-15</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ),	kompot 250ml Z gorzki, Zupa dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), Makaron z sosem mięsno-szpinakowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2097.16 kcal; Energia: 8162.28 kJ; Białko ogółem: 81.23 g; białko zwierzęce: 46.19 g; białko roślinne: 33.65 g; Tłuszcz: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.17 g; Sód: 2662.93 mg; Potas: 2655.18 mg; Wapń: 649.22 mg; Fosfor: 1322.62 mg; Błonnik pokarmowy: 24.62 g; suma cukrów prostych: 88.95 g; Woda: 1182.91 g; Popiół: 15.40 g;		
<b>piątek 2024-08-16</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, fasolka szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES</b> ), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2545.96 kcal; Energia: 10140.75 kJ; Białko ogółem: 91.47 g; białko zwierzęce: 37.77 g; białko roślinne: 52.31 g; Tłuszcz: 85.08 g; Węglowodany ogółem: 423.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.67 g; Sód: 2542.98 mg; Potas: 4597.53 mg; Wapń: 783.90 mg; Fosfor: 1689.74 mg; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; suma cukrów prostych: 70.15 g; Woda: 1356.91 g; Popiół: 19.96 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-16</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczyczo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g	zupa makaronowa 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ziemniaki 250g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2398.46 kcal; Energia: 9560.02 kJ; Białko ogółem: 104.16 g; białko zwierzęce: 59.47 g; białko roślinne: 41.89 g; Tłuszcz: 74.38 g; Węglowodany ogółem: 388.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.11 g; Sód: 2475.22 mg; Potas: 4161.42 mg; Wapń: 680.25 mg; Fosfor: 1541.90 mg; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 69.05 g; Woda: 1303.72 g; Popiół: 19.92 g;		
<b>piątek 2024-08-16</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA</b> ), fasolka szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES</b> ), ziemniaki 250g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2388.28 kcal; Energia: 9595.03 kJ; Białko ogółem: 111.04 g; białko zwierzęce: 54.31 g; białko roślinne: 53.93 g; Tłuszcz: 73.61 g; Węglowodany ogółem: 397.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.34 g; Sód: 3019.13 mg; Potas: 5035.04 mg; Wapń: 1060.78 mg; Fosfor: 2090.99 mg; Błonnik pokarmowy: 40.32 g; suma cukrów prostych: 48.41 g; Woda: 1461.88 g; Popiół: 24.15 g;		
<b>sobota 2024-08-17</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczyczo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), ogórek zielony 50g,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Indyk w sosie jogurtowym 110g/150ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), Bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukier 5g, rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2555.55 kcal; Energia: 10059.29 kJ; Białko ogółem: 104.99 g; białko zwierzęce: 70.75 g; białko roślinne: 36.30 g; Tłuszcz: 110.35 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.86 g; Sód: 2208.80 mg; Potas: 4804.50 mg; Wapń: 1258.62 mg; Fosfor: 2021.03 mg; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; suma cukrów prostych: 77.49 g; Woda: 1659.10 g; Popiół: 20.73 g;		
<b>sobota 2024-08-17</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczyczo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), sałata 5g,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Indyk w sosie jogurtowym 110g/150ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), Bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2347.96 kcal; Energia: 9257.71 kJ; Białko ogółem: 103.05 g; białko zwierzęce: 66.13 g; białko roślinne: 35.52 g; Tłuszcz: 88.24 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.53 g; Sód: 2056.84 mg; Potas: 4926.25 mg; Wapń: 799.98 mg; Fosfor: 1845.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; suma cukrów prostych: 77.19 g; Woda: 1630.72 g; Popiół: 19.76 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-17</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b></span>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g , Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Indyk w sosie jogurtowym 110g/150ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), rzodkiewka 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2478.55 kcal; Energia: 9783.14 kJ; Białko ogółem: 108.54 g; białko zwierzęce: 74.30 g; białko roślinne: 36.30 g; Tłuszcz: 112.15 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.84 g; Sód: 2302.85 mg; Potas: 4854.10 mg; Wapń: 1300.92 mg; Fosfor: 2051.53 mg; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; suma cukrów prostych: 58.93 g; Woda: 1680.69 g; Popiół: 20.98 g;		
<b>niedziela 2024-08-18</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI PODST</b></span>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 5g , papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-08-18</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g , pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , udko z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 5g , sałata 5g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-08-18</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b></span>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-19</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, buraki 150g, zraz duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Cukier 5g, serek fromage 70g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus tubka 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2262.72 kcal; Energia: 8897.75 kJ; Białko ogółem: 184.71 g; białko zwierzęce: 69.38 g; białko roślinne: 117.38 g; Tłuszcz: 98.29 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.87 g; Sód: 2041.60 mg; Potas: 4356.80 mg; Wapń: 1125.79 mg; Fosfor: 1618.92 mg; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; suma cukrów prostych: 82.32 g; Woda: 1573.98 g; Popiół: 18.32 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa ziemniaczana 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, buraki 150g, potrawka z kurczaka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, serek capresi light 1 plaster ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), sałata 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus tubka 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, surówka z selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), zraz duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, serek fromage 70g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus tubka b/c 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2141.97 kcal; Energia: 8387.64 kJ; Białko ogółem: 189.22 g; białko zwierzęce: 73.79 g; białko roślinne: 117.48 g; Tłuszcz: 95.51 g; Węglowodany ogółem: 312.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.96 g; Sód: 2205.17 mg; Potas: 4570.15 mg; Wapń: 1214.52 mg; Fosfor: 1781.17 mg; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; suma cukrów prostych: 56.72 g; Woda: 1644.59 g; Popiół: 19.04 g;		
<b>wtorek 2024-08-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Kapusta kiszona zasmażana 120g ( <b>SELER</b> ), Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), zupa botwinka 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z makreli 50g ( <b>JAJA</b> ), Cukier 5g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-08-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 150g, zupa botwinka 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>wtorek 2024-08-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	kompot 250ml Z gorzki, kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 120g ( <b>SELER</b> ), zupa botwinka 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z makreli 50g ( <b>JAJA</b> ), papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

Dietetyk

.....