Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	zupa jarzynowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (***SELER***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM***), Cukier 15g , rzodkiewka 50g , **Posiłek nocny:** Drożdżówka z budyniem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2789.14 kcal; Energia: 11352.84 kJ; Białko ogółem: 203.56 g; białko zwierzęce: 80.21 g; białko roślinne: 123.35 g; Tłuszcz: 116.85 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.06 g; Sód: 3259.44 mg; Potas: 3591.12 mg; Wapń: 788.20 mg; Fosfor: 1642.61 mg; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; suma cukrów prostych: 90.94 g; Woda: 1325.92 g; Popiół: 18.85 g;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	zupa jarzynowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA***), ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Schab duszony w ziołach 100g , Brokuły 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , sałata 5g , **Posiłek nocny:** Drożdżówka z budyniem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2393.77 kcal; Energia: 9663.29 kJ; Białko ogółem: 201.22 g; białko zwierzęce: 75.53 g; białko roślinne: 122.90 g; Tłuszcz: 88.06 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.83 g; Sód: 1659.49 mg; Potas: 3584.96 mg; Wapń: 658.23 mg; Fosfor: 1570.68 mg; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; suma cukrów prostych: 68.60 g; Woda: 1255.67 g; Popiół: 16.63 g;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 100g , Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa jarzynowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , Schab duszony w ziołach 100g , surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (***SELER***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM***), rzodkiewka 50g , **Posiłek nocny:** Drożdżówka z budyniem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2635.14 kcal; Energia: 10754.10 kJ; Białko ogółem: 204.41 g; białko zwierzęce: 79.56 g; białko roślinne: 124.85 g; Tłuszcz: 118.01 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.72 g; Sód: 3113.70 mg; Potas: 3867.30 mg; Wapń: 853.95 mg; Fosfor: 1769.72 mg; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; suma cukrów prostych: 58.00 g; Woda: 1381.51 g; Popiół: 19.16 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MURCKI ZPO PODST**	
zupa mleczna z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	zupa jarzynowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 120g (***SELER***), **Podwieczorek:** Pudding 1szt (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM***), Cukier 15g , rzodkiewka 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2954.15 kcal; Energia: 12048.67 kJ; Białko ogółem: 212.89 g; białko zwierzęce: 89.73 g; białko roślinne: 123.16 g; Tłuszcz: 120.45 g; Węglowodany ogółem: 429.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.52 g; Sód: 3305.88 mg; Potas: 4035.10 mg; Wapń: 1151.29 mg; Fosfor: 1928.66 mg; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; suma cukrów prostych: 110.43 g; Woda: 1341.46 g; Popiół: 20.71 g;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MURCKI ZPO LEKKA**	
zupa mleczna z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	zupa jarzynowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA***), Schab duszony w ziołach 100g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ryż 200g , Brokuły 150g , **Podwieczorek:** Pudding 1szt (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 15g , sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2641.12 kcal; Energia: 10697.94 kJ; Białko ogółem: 211.06 g; białko zwierzęce: 85.05 g; białko roślinne: 123.21 g; Tłuszcz: 92.72 g; Węglowodany ogółem: 412.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.41 g; Sód: 1711.79 mg; Potas: 4097.66 mg; Wapń: 1041.58 mg; Fosfor: 1866.63 mg; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; suma cukrów prostych: 104.17 g; Woda: 1298.19 g; Popiół: 18.76 g;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MURCKI ZPO CUKRZYCA**	
zupa mleczna z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa jarzynowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), Schab duszony w ziołach 100g , kompot 250ml Z gorzki , surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (***SELER***), ryż brązowy 200g , **Podwieczorek:** sok grejfrutowy 1szt ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM***), rzodkiewka tarta 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2719.24 kcal; Energia: 10950.20 kJ; Białko ogółem: 211.09 g; białko zwierzęce: 86.58 g; białko roślinne: 124.21 g; Tłuszcz: 119.77 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.43 g; Sód: 3139.85 mg; Potas: 4118.70 mg; Wapń: 1148.65 mg; Fosfor: 1976.17 mg; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; suma cukrów prostych: 62.46 g; Woda: 1306.60 g; Popiół: 20.45 g;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MURCKI VIP 1**	
zupa mleczna z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Jajko 1 szt. (***JAJA***), pomidor 150g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa jarzynowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA***), ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 100g (***SELER***), brukselka 100g , **Podwieczorek:** Pudding 1szt (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , ogórek zielony 120g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2948.93 kcal; Energia: 12310.61 kJ; Białko ogółem: 221.49 g; białko zwierzęce: 88.29 g; białko roślinne: 133.21 g; Tłuszcz: 130.26 g; Węglowodany ogółem: 413.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.39 g; Sód: 2634.17 mg; Potas: 4571.30 mg; Wapń: 965.00 mg; Fosfor: 1889.19 mg; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; suma cukrów prostych: 91.44 g; Woda: 1532.21 g; Popiół: 19.61 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MURCKI VIP 2**	
zupa mleczna z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek z koperkiem 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Wędlina 80g , sałata 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa jarzynowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA***), Schab duszony w ziołach 100g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 100g (***SELER***), brukselka 100g , ryż 200g , **Podwieczorek:** Pudding 1szt (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 80g (***MLEKO***), pomidor 150g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3168.21 kcal; Energia: 13083.55 kJ; Białko ogółem: 234.15 g; białko zwierzęce: 104.97 g; białko roślinne: 132.46 g; Tłuszcz: 149.81 g; Węglowodany ogółem: 411.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.84 g; Sód: 2538.69 mg; Potas: 4412.15 mg; Wapń: 1638.52 mg; Fosfor: 2238.05 mg; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; suma cukrów prostych: 91.45 g; Woda: 1433.05 g; Popiół: 21.84 g;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka kajzerka 80g (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 kiszonej 150g , ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kurczak w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), Cukier 5g , pomidor 50g , **Posiłek nocny:** Deser jogurtowy z mango 200g (***MLEKO, GLUTEN***),
Wartości odżywcze: Energia: 2503.96 kcal; Energia: 9839.79 kJ; Białko ogółem: 152.61 g; białko zwierzęce: 57.11 g; białko roślinne: 94.10 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.17 g; Sód: 2631.73 mg; Potas: 4744.02 mg; Wapń: 759.03 mg; Fosfor: 1480.23 mg; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Woda: 1376.13 g; Popiół: 21.88 g;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka kajzerka 80g (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), szpinak liściasty 150g , ziemniaki 250g , sos koperkowy 100ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , pomidor 50g , **Posiłek nocny:** Deser jogurtowy z mango 200g (***MLEKO, GLUTEN***),
Wartości odżywcze: Energia: 2207.75 kcal; Energia: 8653.50 kJ; Białko ogółem: 156.66 g; białko zwierzęce: 65.82 g; białko roślinne: 88.04 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 343.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.61 g; Sód: 2425.70 mg; Potas: 4871.19 mg; Wapń: 734.03 mg; Fosfor: 1491.94 mg; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; suma cukrów prostych: 65.36 g; Woda: 1441.30 g; Popiół: 21.94 g;		
piątek 2024-08-02	**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, JĘCZMIEŃ***), 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 kiszonej 150g , ziemniaki 250g , kompot 250ml L gorzki ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kurczak w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 100g , **Posiłek nocny:** Deser jogurtowy z mango b/c 200g (***MLEKO, GLUTEN***),
Wartości odżywcze: Energia: 2488.39 kcal; Energia: 9882.37 kJ; Białko ogółem: 179.98 g; białko zwierzęce: 73.42 g; białko roślinne: 105.16 g; Tłuszcz: 91.07 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.66 g; Sód: 3183.63 mg; Potas: 5376.71 mg; Wapń: 1015.17 mg; Fosfor: 1838.96 mg; Błonnik pokarmowy: 40.85 g; suma cukrów prostych: 57.94 g; Woda: 1583.93 g; Popiół: 25.75 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-02	**Dieta: MURCKI ZPO PODST**	
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , bułka kajzerka 80g (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 , naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (***MLEKO, GLUTEN, S02***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kurczak w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), Cukier 15g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2523.57 kcal; Energia: 10169.41 kJ; Białko ogółem: 149.24 g; białko zwierzęce: 73.55 g; białko roślinne: 74.29 g; Tłuszcz: 98.88 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.29 g; Sód: 1976.75 mg; Potas: 3036.14 mg; Wapń: 929.05 mg; Fosfor: 1550.77 mg; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; suma cukrów prostych: 119.24 g; Woda: 1050.37 g; Popiół: 16.18 g;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MURCKI ZPO LEKKA**	
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka kajzerka 80g (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 10g , naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (***MLEKO, GLUTEN, S02***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 15g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2550.27 kcal; Energia: 10317.16 kJ; Białko ogółem: 163.54 g; białko zwierzęce: 76.91 g; białko roślinne: 83.83 g; Tłuszcz: 88.90 g; Węglowodany ogółem: 382.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.17 g; Sód: 2243.85 mg; Potas: 3235.19 mg; Wapń: 852.84 mg; Fosfor: 1595.45 mg; Błonnik pokarmowy: 22.22 g; suma cukrów prostych: 124.61 g; Woda: 1162.90 g; Popiół: 17.45 g;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MURCKI ZPO CUKRZYCA**	
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), papryka konserwowa 50g (***S02***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa barszcz ukraiński 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES***), kompot 250ml Z gorzki , naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (***MLEKO, GLUTEN, S02***), sos koperkowy 100ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kurczak w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2430.32 kcal; Energia: 9837.11 kJ; Białko ogółem: 171.13 g; białko zwierzęce: 80.41 g; białko roślinne: 89.32 g; Tłuszcz: 93.02 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.20 g; Sód: 2189.52 mg; Potas: 3240.01 mg; Wapń: 970.57 mg; Fosfor: 1733.06 mg; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; suma cukrów prostych: 104.93 g; Woda: 1137.13 g; Popiół: 17.33 g;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MURCKI VIP 1**	
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Bułka maślana 1szt. (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), serek waniliowy 100g (***MLEKO***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), miód 25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***),	zupa barszcz ukraiński 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), surówka z kapusty kiszonej 100g , szpinak liściasty 100g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , pomidor 150g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3047.47 kcal; Energia: 12851.00 kJ; Białko ogółem: 220.79 g; białko zwierzęce: 91.77 g; białko roślinne: 129.02 g; Tłuszcz: 147.12 g; Węglowodany ogółem: 393.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.37 g; Sód: 2314.25 mg; Potas: 3839.43 mg; Wapń: 866.08 mg; Fosfor: 1720.84 mg; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; suma cukrów prostych: 99.39 g; Woda: 1477.07 g; Popiół: 18.54 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-02	**Dieta: MURCKI VIP 2**	
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , ser żółty 80g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), surówka z kapusty kiszonej 100g , szpinak liściasty 100g , ziemniaki 250g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), salceson z indyka 70g (***SELER, GORCZYCA***), ser topiony trójkąt 1szt (17,5g) (***MLEKO***), Cukier 15g , pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3055.81 kcal; Energia: 12259.14 kJ; Białko ogółem: 238.07 g; białko zwierzęce: 115.86 g; białko roślinne: 125.49 g; Tłuszcz: 170.90 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 73.92 g; Sód: 3357.89 mg; Potas: 5062.26 mg; Wapń: 1498.63 mg; Fosfor: 2013.40 mg; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; suma cukrów prostych: 73.21 g; Woda: 1743.93 g; Popiół: 26.30 g;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser topiony trójkąt 2 szt (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g , wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , bigos 150g (***MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ***), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Cukier 15g , papryka czerwona 50g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2350.51 kcal; Energia: 9169.77 kJ; Białko ogółem: 170.34 g; białko zwierzęce: 49.73 g; białko roślinne: 120.61 g; Tłuszcz: 104.80 g; Węglowodany ogółem: 356.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; Sód: 2963.87 mg; Potas: 3590.58 mg; Wapń: 851.12 mg; Fosfor: 1305.01 mg; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; suma cukrów prostych: 77.63 g; Woda: 1311.73 g; Popiół: 18.32 g;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	zupa grysikowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ziemniaki 250g , bukiet jarzyn 150g (***SELER, ŚMIETANKA***), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (***JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Cukier 5g , pomidor 50g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2142.85 kcal; Energia: 8496.62 kJ; Białko ogółem: 183.55 g; białko zwierzęce: 60.23 g; białko roślinne: 121.92 g; Tłuszcz: 81.97 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.39 g; Sód: 2159.20 mg; Potas: 3989.11 mg; Wapń: 640.09 mg; Fosfor: 1459.58 mg; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; suma cukrów prostych: 62.68 g; Woda: 1369.32 g; Popiół: 16.96 g;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser topiony trójkąt 1szt (17,5g) (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 100g , Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (***JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO***), ziemniaki 250g , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (***SELER***),	Herbata saszetka 1 szt. , masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), papryka czerwona 50g , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2594.02 kcal; Energia: 10204.09 kJ; Białko ogółem: 244.47 g; białko zwierzęce: 73.57 g; białko roślinne: 170.90 g; Tłuszcz: 116.56 g; Węglowodany ogółem: 397.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.77 g; Sód: 3601.24 mg; Potas: 4432.57 mg; Wapń: 925.22 mg; Fosfor: 1679.58 mg; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; suma cukrów prostych: 46.84 g; Woda: 1745.05 g; Popiół: 20.93 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-03	**Dieta: MURCKI ZPO PODST**	
zupa mleczna z ryżem 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g , wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , bigos 150g (***MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ***), **Podwieczorek:** MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Cukier 15g , papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2255.40 kcal; Energia: 8795.27 kJ; Białko ogółem: 166.72 g; białko zwierzęce: 49.92 g; białko roślinne: 116.20 g; Tłuszcz: 101.65 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.52 g; Sód: 2581.40 mg; Potas: 2578.77 mg; Wapń: 974.03 mg; Fosfor: 1276.36 mg; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; suma cukrów prostych: 87.64 g; Woda: 1048.92 g; Popiół: 15.61 g;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MURCKI ZPO LEKKA**	
zupa mleczna z ryżem 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	zupa grysikowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (***JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO***), bukiet jarzyn 150g (***SELER, ŚMIETANKA***), ziemniaki 250g , **Podwieczorek:** MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Cukier 15g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2482.30 kcal; Energia: 9712.67 kJ; Białko ogółem: 193.92 g; białko zwierzęce: 68.33 g; białko roślinne: 123.60 g; Tłuszcz: 89.84 g; Węglowodany ogółem: 400.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.82 g; Sód: 2277.95 mg; Potas: 4435.06 mg; Wapń: 961.34 mg; Fosfor: 1722.83 mg; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; suma cukrów prostych: 89.31 g; Woda: 1373.80 g; Popiół: 19.03 g;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MURCKI ZPO CUKRZYCA**	
zupa mleczna z ryżem 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser topiony trójkąt 1szt (17,5g) (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (***JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO***), ziemniaki 250g , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (***SELER***), **Podwieczorek:** MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2522.12 kcal; Energia: 9698.59 kJ; Białko ogółem: 197.82 g; białko zwierzęce: 73.80 g; białko roślinne: 123.42 g; Tłuszcz: 110.31 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.68 g; Sód: 3173.34 mg; Potas: 4483.22 mg; Wapń: 1184.22 mg; Fosfor: 1755.73 mg; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Woda: 1463.08 g; Popiół: 20.62 g;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MURCKI VIP 1**	
zupa mleczna z ryżem 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, ŚMIETANKA***), pomidor 150g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), wędlina 80g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , bigos 150g (***MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ***), surówka z kapusty białej z koperkiem 100g (***SELER***), ziemniaki 250g , bukiet jarzyn 100g (***SELER***), **Podwieczorek:** MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , ogórek zielony 120g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2662.13 kcal; Energia: 10577.17 kJ; Białko ogółem: 188.63 g; białko zwierzęce: 53.50 g; białko roślinne: 134.53 g; Tłuszcz: 119.11 g; Węglowodany ogółem: 403.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.84 g; Sód: 3106.11 mg; Potas: 4927.08 mg; Wapń: 904.28 mg; Fosfor: 1513.85 mg; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; suma cukrów prostych: 75.08 g; Woda: 1648.59 g; Popiół: 21.49 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-03	**Dieta: MURCKI VIP 2**	
zupa mleczna z ryżem 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), twaróg z koperkiem 80g (***MLEKO***), Wędlina 80g , sałata 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa grysikowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (***JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , bukiet jarzyn 100g (***SELER***), ziemniaki 250g , surówka z kapusty białej z koperkiem 100g (***SELER***), **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 80g (***MLEKO***), pomidor 150g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2986.88 kcal; Energia: 12189.41 kJ; Białko ogółem: 228.75 g; białko zwierzęce: 100.31 g; białko roślinne: 131.72 g; Tłuszcz: 136.65 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.45 g; Sód: 2961.89 mg; Potas: 5086.53 mg; Wapń: 1799.73 mg; Fosfor: 2340.63 mg; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; suma cukrów prostych: 83.30 g; Woda: 1635.86 g; Popiół: 24.29 g;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Pałki 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , Cukier 5g , ogórek zielony 50g , **Posiłek nocny:** MUS OWOCOWY Z RYŻEM TUBKA LUBELLA 100G ,
Wartości odżywcze: Energia: 2562.21 kcal; Energia: 10307.23 kJ; Białko ogółem: 210.23 g; białko zwierzęce: 89.94 g; białko roślinne: 120.29 g; Tłuszcz: 118.39 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.34 g; Sód: 4682.13 mg; Potas: 4796.43 mg; Wapń: 699.45 mg; Fosfor: 1763.87 mg; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; suma cukrów prostych: 76.47 g; Woda: 1498.03 g; Popiół: 23.48 g;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Cukier 10g , pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Pałki z kurczaka gotowane 200g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), buraki 150g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , sałata 5g , **Posiłek nocny:** MUS OWOCOWY Z RYŻEM TUBKA LUBELLA 100G ,
Wartości odżywcze: Energia: 2487.71 kcal; Energia: 9989.44 kJ; Białko ogółem: 210.94 g; białko zwierzęce: 91.14 g; białko roślinne: 118.40 g; Tłuszcz: 108.99 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.31 g; Sód: 4205.83 mg; Potas: 4767.36 mg; Wapń: 650.77 mg; Fosfor: 1725.41 mg; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; suma cukrów prostych: 85.94 g; Woda: 1461.66 g; Popiół: 22.85 g;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Pałki 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g , **Posiłek nocny:** MUS OWOCOWY Z RYŻEM TUBKA LUBELLA 100G ,
Wartości odżywcze: Energia: 2344.21 kcal; Energia: 9390.08 kJ; Białko ogółem: 215.28 g; białko zwierzęce: 94.69 g; białko roślinne: 119.19 g; Tłuszcz: 105.59 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.17 g; Sód: 4368.68 mg; Potas: 4855.53 mg; Wapń: 720.25 mg; Fosfor: 1793.87 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; suma cukrów prostych: 56.56 g; Woda: 1540.77 g; Popiół: 23.73 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MURCKI ZPO PODST**	
zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Pałki z kurczaka pieczone 200g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), kapusta czerwona 150g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER***), **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , Cukier 15g , ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3066.26 kcal; Energia: 12416.48 kJ; Białko ogółem: 221.29 g; białko zwierzęce: 96.84 g; białko roślinne: 124.45 g; Tłuszcz: 140.86 g; Węglowodany ogółem: 409.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.54 g; Sód: 4929.38 mg; Potas: 5475.43 mg; Wapń: 987.20 mg; Fosfor: 2074.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; suma cukrów prostych: 117.13 g; Woda: 1500.67 g; Popiół: 25.92 g;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MURCKI ZPO LEKKA**	
zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Pałki z kurczaka gotowane 200g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , buraki 150g , **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 15g , sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2951.26 kcal; Energia: 11928.99 kJ; Białko ogółem: 222.00 g; białko zwierzęce: 98.04 g; białko roślinne: 122.56 g; Tłuszcz: 131.46 g; Węglowodany ogółem: 397.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.51 g; Sód: 4452.98 mg; Potas: 5446.16 mg; Wapń: 938.42 mg; Fosfor: 2036.31 mg; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; suma cukrów prostych: 116.62 g; Woda: 1464.28 g; Popiół: 25.29 g;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MURCKI ZPO CUKRZYCA**	
zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Pałki z kurczaka pieczone 200g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), kapusta czerwona 150g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER***), **Podwieczorek:** kiwi 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2595.01 kcal; Energia: 10386.78 kJ; Białko ogółem: 223.99 g; białko zwierzęce: 100.09 g; białko roślinne: 122.50 g; Tłuszcz: 111.86 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.37 g; Sód: 4576.28 mg; Potas: 5646.73 mg; Wapń: 976.35 mg; Fosfor: 2061.27 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; suma cukrów prostych: 65.55 g; Woda: 1668.53 g; Popiół: 26.52 g;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MURCKI VIP 1**	
zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 20g , sałata 20g ,	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Pałki z kurczaka pieczone 200g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Kapusta czerwona 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER***), marchew DUO 100g (***ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , Cukier 15g , pomidor 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3303.49 kcal; Energia: 13736.05 kJ; Białko ogółem: 238.96 g; białko zwierzęce: 106.86 g; białko roślinne: 132.10 g; Tłuszcz: 169.30 g; Węglowodany ogółem: 401.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.99 g; Sód: 5045.17 mg; Potas: 5963.52 mg; Wapń: 808.91 mg; Fosfor: 2155.52 mg; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; suma cukrów prostych: 102.54 g; Woda: 1594.55 g; Popiół: 26.03 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MURCKI VIP 2**	
zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Pasta z białek 80g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pasztet drobiowy 50g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , Kapusta czerwona 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Marchewka oprószana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER***), Pałki z kurczaka gotowane 200g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), ser topiony 50g (***MLEKO***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 15g , ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3250.78 kcal; Energia: 12643.68 kJ; Białko ogółem: 238.14 g; białko zwierzęce: 102.29 g; białko roślinne: 127.95 g; Tłuszcz: 175.96 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 72.99 g; Sód: 3955.90 mg; Potas: 5080.76 mg; Wapń: 1072.02 mg; Fosfor: 2170.84 mg; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; suma cukrów prostych: 89.87 g; Woda: 1496.71 g; Popiół: 25.74 g;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), papryka czerwona 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , ogórek kiszony 50g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2397.58 kcal; Energia: 9751.92 kJ; Białko ogółem: 208.44 g; białko zwierzęce: 73.93 g; białko roślinne: 133.11 g; Tłuszcz: 89.34 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.50 g; Sód: 2374.19 mg; Potas: 3749.60 mg; Wapń: 882.31 mg; Fosfor: 1744.73 mg; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; suma cukrów prostych: 67.49 g; Woda: 1191.67 g; Popiół: 18.60 g;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa natur. 70g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), sałata 5g , Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa z jarmużem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , pomidor 50g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2176.93 kcal; Energia: 8828.01 kJ; Białko ogółem: 196.82 g; białko zwierzęce: 75.50 g; białko roślinne: 119.92 g; Tłuszcz: 87.13 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.82 g; Sód: 1860.29 mg; Potas: 3171.80 mg; Wapń: 841.86 mg; Fosfor: 1478.64 mg; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; suma cukrów prostych: 66.48 g; Woda: 1175.49 g; Popiół: 15.29 g;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), papryka czerwona 50g , Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g , ogórek kiszony 50g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2279.03 kcal; Energia: 9302.42 kJ; Białko ogółem: 212.99 g; białko zwierzęce: 78.41 g; białko roślinne: 133.18 g; Tłuszcz: 81.60 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.83 g; Sód: 2449.69 mg; Potas: 3761.65 mg; Wapń: 888.31 mg; Fosfor: 1805.28 mg; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Woda: 1192.23 g; Popiół: 18.73 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MURCKI ZPO PODST**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), papryka czerwona 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 15g , ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2508.38 kcal; Energia: 10215.52 kJ; Białko ogółem: 205.26 g; białko zwierzęce: 68.58 g; białko roślinne: 135.29 g; Tłuszcz: 84.32 g; Węglowodany ogółem: 410.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.01 g; Sód: 2431.44 mg; Potas: 4090.15 mg; Wapń: 1084.01 mg; Fosfor: 1846.88 mg; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; suma cukrów prostych: 91.60 g; Woda: 1114.66 g; Popiół: 19.81 g;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MURCKI ZPO LEKKA**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa natur. 70g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), sałata 5g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	zupa z jarmużem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 15g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2287.73 kcal; Energia: 9291.61 kJ; Białko ogółem: 193.64 g; białko zwierzęce: 70.15 g; białko roślinne: 122.10 g; Tłuszcz: 82.10 g; Węglowodany ogółem: 363.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Sód: 1917.54 mg; Potas: 3512.35 mg; Wapń: 1043.56 mg; Fosfor: 1580.79 mg; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; suma cukrów prostych: 90.58 g; Woda: 1098.48 g; Popiół: 16.50 g;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MURCKI ZPO CUKRZYCA**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), papryka czerwona 50g , Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2370.63 kcal; Energia: 9684.82 kJ; Białko ogółem: 208.81 g; białko zwierzęce: 72.13 g; białko roślinne: 135.29 g; Tłuszcz: 86.12 g; Węglowodany ogółem: 369.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.00 g; Sód: 2525.34 mg; Potas: 4139.45 mg; Wapń: 1126.16 mg; Fosfor: 1877.38 mg; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; suma cukrów prostych: 58.07 g; Woda: 1136.22 g; Popiół: 20.06 g;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MURCKI VIP 1**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa natur. 80g (***MLEKO***), papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , ogórek zielony 120g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2665.92 kcal; Energia: 11222.28 kJ; Białko ogółem: 215.21 g; białko zwierzęce: 73.39 g; białko roślinne: 141.82 g; Tłuszcz: 110.32 g; Węglowodany ogółem: 393.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.31 g; Sód: 2115.72 mg; Potas: 4070.35 mg; Wapń: 904.99 mg; Fosfor: 1837.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; suma cukrów prostych: 75.95 g; Woda: 1131.76 g; Popiół: 17.44 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MURCKI VIP 2**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Pasta z białek 80g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Wędlina 80g , sałata 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 80g (***MLEKO***), pomidor 150g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2942.78 kcal; Energia: 12176.66 kJ; Białko ogółem: 228.53 g; białko zwierzęce: 89.97 g; białko roślinne: 141.83 g; Tłuszcz: 136.44 g; Węglowodany ogółem: 391.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.83 g; Sód: 2364.91 mg; Potas: 4323.98 mg; Wapń: 1555.33 mg; Fosfor: 2238.95 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; suma cukrów prostych: 73.61 g; Woda: 1158.83 g; Popiół: 21.11 g;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka maślana 1szt. (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), twaróg 70g (***MLEKO***), Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , placki po wegiersku 300g (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA***), zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), Surówka z marchewki i selera 150g (***SELER***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kurczak w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), Cukier 5g , ogórek kiszony 50g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2384.63 kcal; Energia: 9558.81 kJ; Białko ogółem: 137.56 g; białko zwierzęce: 55.85 g; białko roślinne: 81.70 g; Tłuszcz: 101.94 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.81 g; Sód: 2601.88 mg; Potas: 2868.91 mg; Wapń: 760.29 mg; Fosfor: 1243.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; suma cukrów prostych: 108.16 g; Woda: 1106.69 g; Popiół: 15.11 g;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka maślana 1szt. (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), twaróg 70g (***MLEKO***), Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , marchew DUO 150g (***ŚMIETANKA***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , sałata 5g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2076.38 kcal; Energia: 8260.57 kJ; Białko ogółem: 131.80 g; białko zwierzęce: 46.67 g; białko roślinne: 83.73 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.48 g; Sód: 1689.11 mg; Potas: 3401.83 mg; Wapń: 694.92 mg; Fosfor: 1245.96 mg; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; suma cukrów prostych: 87.65 g; Woda: 1082.90 g; Popiół: 14.81 g;		
wtorek 2024-08-06	**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, JĘCZMIEŃ***), Bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	kompot 250ml Z gorzki , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), marchew DUO 150g (***ŚMIETANKA***), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kurczak w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), ogórek kiszony 50g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2199.27 kcal; Energia: 8683.36 kJ; Białko ogółem: 143.28 g; białko zwierzęce: 43.33 g; białko roślinne: 98.55 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.38 g; Sód: 3247.72 mg; Potas: 3720.00 mg; Wapń: 700.40 mg; Fosfor: 1366.86 mg; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; suma cukrów prostych: 46.47 g; Woda: 1188.65 g; Popiół: 19.68 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MURCKI ZPO PODST**	
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***MLEKO, JĘCZMIEŃ***), Bułka maślana 1szt. (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), twaróg 70g (***MLEKO***), Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , placki po wegiersku 300g (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA***), zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), Surówka z marchewki i selera 150g (***SELER***), **Podwieczorek:** Drożdżówka z budyniem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kurczak w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), Cukier 15g , ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2738.23 kcal; Energia: 11036.91 kJ; Białko ogółem: 136.14 g; białko zwierzęce: 63.72 g; białko roślinne: 72.42 g; Tłuszcz: 112.07 g; Węglowodany ogółem: 389.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.99 g; Sód: 2613.23 mg; Potas: 3348.61 mg; Wapń: 1094.39 mg; Fosfor: 1521.53 mg; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; suma cukrów prostych: 136.32 g; Woda: 1068.57 g; Popiół: 16.96 g;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MURCKI ZPO LEKKA**	
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***MLEKO, JĘCZMIEŃ***), Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka maślana 1szt. (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), twaróg 70g (***MLEKO***), Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , marchew DUO 150g (***ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** Drożdżówka z budyniem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 15g , sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2592.73 kcal; Energia: 10420.42 kJ; Białko ogółem: 147.83 g; białko zwierzęce: 56.81 g; białko roślinne: 89.62 g; Tłuszcz: 78.69 g; Węglowodany ogółem: 434.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.84 g; Sód: 1915.31 mg; Potas: 3973.13 mg; Wapń: 1048.27 mg; Fosfor: 1587.21 mg; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; suma cukrów prostych: 121.55 g; Woda: 1117.65 g; Popiół: 17.47 g;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MURCKI ZPO CUKRZYCA**	
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***MLEKO, JĘCZMIEŃ***), Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), papryka konserwowa 50g (***S02***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	kompot 250ml Z gorzki , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), Surówka z marchewki i selera 150g (***SELER***), ziemniaki 250g , **Podwieczorek:** Drożdżówka z budyniem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kurczak w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2391.26 kcal; Energia: 9433.13 kJ; Białko ogółem: 145.79 g; białko zwierzęce: 52.18 g; białko roślinne: 92.21 g; Tłuszcz: 87.21 g; Węglowodany ogółem: 376.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.67 g; Sód: 2917.93 mg; Potas: 4325.26 mg; Wapń: 1057.67 mg; Fosfor: 1615.18 mg; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; suma cukrów prostych: 66.39 g; Woda: 1218.16 g; Popiół: 20.69 g;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MURCKI VIP 1**	
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***MLEKO, JĘCZMIEŃ***), Bułka maślana 1szt. (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), serek waniliowy 100g (***MLEKO***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), miód 25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***),	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), Surówka z marchewki i pora 100g , bukiet jarzyn 100g (***SELER***), **Podwieczorek:** Drożdżówka z budyniem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , pomidor 150g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2897.29 kcal; Energia: 12240.32 kJ; Białko ogółem: 196.23 g; białko zwierzęce: 67.61 g; białko roślinne: 128.62 g; Tłuszcz: 118.97 g; Węglowodany ogółem: 441.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.26 g; Sód: 2337.44 mg; Potas: 3419.67 mg; Wapń: 962.34 mg; Fosfor: 1610.39 mg; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; suma cukrów prostych: 108.66 g; Woda: 1261.33 g; Popiół: 16.06 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MURCKI VIP 2**	
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***MLEKO, JĘCZMIEŃ***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , ser żółty 80g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , placki po wegiersku 300g (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA***), zupa szpinakowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), Surówka z marchewki i pora 100g , bukiet jarzyn 100g (***SELER***), **Podwieczorek:** Drożdżówka z budyniem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), salceson z indyka 70g (***SELER, GORCZYCA***), ser topiony trójkąt 1szt (17,5g) (***MLEKO***), Cukier 15g , pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3275.40 kcal; Energia: 13395.65 kJ; Białko ogółem: 220.12 g; białko zwierzęce: 94.39 g; białko roślinne: 129.01 g; Tłuszcz: 181.89 g; Węglowodany ogółem: 384.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 74.53 g; Sód: 2971.50 mg; Potas: 3905.23 mg; Wapń: 1670.29 mg; Fosfor: 1992.64 mg; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; suma cukrów prostych: 102.17 g; Woda: 1388.22 g; Popiół: 21.92 g;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina wieprzowa 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), rzodkiewka 50g ,	zupa kalarepkowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ziemniaki 250g , Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM***), medalion duszony z papryką 100g (***JAJA, PSZENICA***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g , Cukier 5g , pomidor 50g , **Posiłek nocny:** sok grejfrutowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2342.88 kcal; Energia: 9176.62 kJ; Białko ogółem: 183.98 g; białko zwierzęce: 59.04 g; białko roślinne: 121.21 g; Tłuszcz: 102.73 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.43 g; Sód: 2872.46 mg; Potas: 4979.97 mg; Wapń: 703.56 mg; Fosfor: 1500.97 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 65.62 g; Woda: 1588.58 g; Popiół: 19.82 g;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina wieprzowa 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), sałata 5g ,	zupa kalarepkowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , szpinak liściasty 150g , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (***SELER***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g , Cukier 5g , pomidor 50g , **Posiłek nocny:** sok grejfrutowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2087.85 kcal; Energia: 8318.30 kJ; Białko ogółem: 192.94 g; białko zwierzęce: 68.11 g; białko roślinne: 121.09 g; Tłuszcz: 76.54 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Sód: 2246.64 mg; Potas: 5118.25 mg; Wapń: 691.93 mg; Fosfor: 1572.23 mg; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; suma cukrów prostych: 63.51 g; Woda: 1542.15 g; Popiół: 19.21 g;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina wieprzowa 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), rzodkiewka 50g , Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa kalarepkowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM***), medalion duszony z papryką 100g (***JAJA, PSZENICA***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g , pomidor 50g , **Posiłek nocny:** sok grejfrutowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2265.88 kcal; Energia: 8900.47 kJ; Białko ogółem: 187.53 g; białko zwierzęce: 62.59 g; białko roślinne: 121.21 g; Tłuszcz: 104.53 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Sód: 2966.51 mg; Potas: 5029.57 mg; Wapń: 745.86 mg; Fosfor: 1531.47 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 47.06 g; Woda: 1610.17 g; Popiół: 20.07 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-07	**Dieta: MURCKI ZPO PODST**	
zupa mleczna z zacierką 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina wieprzowa 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), rzodkiewka 50g ,	zupa kalarepkowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM***), medalion duszony z papryką 100g (***JAJA, PSZENICA***), ziemniaki 250g , **Podwieczorek:** Jogurt "serduszko" 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g , Cukier 15g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2621.63 kcal; Energia: 10281.07 kJ; Białko ogółem: 195.47 g; białko zwierzęce: 70.46 g; białko roślinne: 121.27 g; Tłuszcz: 111.17 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.84 g; Sód: 2979.61 mg; Potas: 5552.27 mg; Wapń: 1142.11 mg; Fosfor: 1859.12 mg; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; suma cukrów prostych: 95.38 g; Woda: 1720.88 g; Popiół: 22.61 g;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MURCKI ZPO LEKKA**	
zupa mleczna z zacierką 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina wieprzowa 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), sałata 5g ,	zupa kalarepkowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , szpinak liściasty 150g , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (***SELER***), **Podwieczorek:** Jogurt "serduszko" 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g , Cukier 15g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2366.60 kcal; Energia: 9422.75 kJ; Białko ogółem: 204.43 g; białko zwierzęce: 79.54 g; białko roślinne: 121.15 g; Tłuszcz: 84.98 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.88 g; Sód: 2353.79 mg; Potas: 5690.55 mg; Wapń: 1130.48 mg; Fosfor: 1930.38 mg; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; suma cukrów prostych: 93.27 g; Woda: 1674.45 g; Popiół: 22.00 g;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MURCKI ZPO CUKRZYCA**	
zupa mleczna z zacierką 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina wieprzowa 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), rzodkiewka 50g , Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	zupa kalarepkowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM***), medalion duszony z papryką 100g (***JAJA, PSZENICA***), **Podwieczorek:** mus owocowy 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2578.88 kcal; Energia: 9773.52 kJ; Białko ogółem: 196.92 g; białko zwierzęce: 71.11 g; białko roślinne: 122.07 g; Tłuszcz: 112.57 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.83 g; Sód: 3077.46 mg; Potas: 5561.97 mg; Wapń: 977.96 mg; Fosfor: 1751.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; suma cukrów prostych: 102.21 g; Woda: 1788.55 g; Popiół: 22.01 g;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MURCKI VIP 1**	
zupa mleczna z zacierką 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , ser żółty 80g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa kalarepkowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Surówka colesław 100g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM***), medalion duszony z papryką 100g (***JAJA, PSZENICA***), ziemniaki 250g , szpinak liściasty 100g , **Podwieczorek:** Pudding 1szt (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Dżem 2X25g (50g) , Cukier 15g , miód 2x25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 80g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 3473.09 kcal; Energia: 13916.96 kJ; Białko ogółem: 226.39 g; białko zwierzęce: 100.59 g; białko roślinne: 129.09 g; Tłuszcz: 169.93 g; Węglowodany ogółem: 451.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 68.16 g; Sód: 2909.73 mg; Potas: 5353.21 mg; Wapń: 1649.67 mg; Fosfor: 2238.43 mg; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; suma cukrów prostych: 121.40 g; Woda: 1728.25 g; Popiół: 25.20 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-07	**Dieta: MURCKI VIP 2**	
zupa mleczna z zacierką 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 80g (***MLEKO***), ogórek zielony 120g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa kalarepkowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Surówka colesław 100g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM***), ziemniaki 200g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (***SELER***), szpinak liściasty 100g , **Podwieczorek:** Pudding 1szt (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), pasztet pieczony 80g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), ogórek zielony 120g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3051.19 kcal; Energia: 11254.97 kJ; Białko ogółem: 219.99 g; białko zwierzęce: 83.26 g; białko roślinne: 129.35 g; Tłuszcz: 161.58 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.18 g; Sód: 2833.65 mg; Potas: 5629.21 mg; Wapń: 1624.72 mg; Fosfor: 2174.77 mg; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; suma cukrów prostych: 89.17 g; Woda: 1834.25 g; Popiół: 27.44 g;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Humus z soczewicy 50g , Cukier 5g , papryka czerwona 50g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2232.54 kcal; Energia: 8959.66 kJ; Białko ogółem: 184.31 g; białko zwierzęce: 56.60 g; białko roślinne: 127.72 g; Tłuszcz: 93.38 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.97 g; Sód: 2192.29 mg; Potas: 3040.07 mg; Wapń: 814.50 mg; Fosfor: 1531.22 mg; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; suma cukrów prostych: 75.43 g; Woda: 1148.73 g; Popiół: 15.13 g;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), sałata 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , pomidor 50g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2060.53 kcal; Energia: 8197.36 kJ; Białko ogółem: 181.11 g; białko zwierzęce: 61.23 g; białko roślinne: 118.48 g; Tłuszcz: 78.74 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.55 g; Sód: 2257.75 mg; Potas: 4069.99 mg; Wapń: 669.29 mg; Fosfor: 1374.43 mg; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; suma cukrów prostych: 75.40 g; Woda: 1336.03 g; Popiół: 17.32 g;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 sałat 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Humus z soczewicy 50g , papryka czerwona 50g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2212.14 kcal; Energia: 8916.70 kJ; Białko ogółem: 203.05 g; białko zwierzęce: 77.16 g; białko roślinne: 125.89 g; Tłuszcz: 93.96 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g; Sód: 2259.71 mg; Potas: 2826.57 mg; Wapń: 907.18 mg; Fosfor: 1765.67 mg; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; suma cukrów prostych: 58.20 g; Woda: 1145.22 g; Popiół: 15.22 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MURCKI ZPO PODST**	
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 10g , buraki 150g , gulasz mięsny z indyka 150g (***SELER, SOJA***), **Podwieczorek:** Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Humus z soczewicy 50g , Cukier 15g , papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2563.79 kcal; Energia: 9927.78 kJ; Białko ogółem: 191.93 g; białko zwierzęce: 62.00 g; białko roślinne: 129.93 g; Tłuszcz: 99.54 g; Węglowodany ogółem: 410.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.76 g; Sód: 2501.38 mg; Potas: 3557.94 mg; Wapń: 1034.73 mg; Fosfor: 1707.35 mg; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; suma cukrów prostych: 126.94 g; Woda: 1305.15 g; Popiół: 17.33 g;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MURCKI ZPO LEKKA**	
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), sałata 5g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , buraki 150g , potrawka z indyka 150g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), **Podwieczorek:** Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 15g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2391.78 kcal; Energia: 9165.48 kJ; Białko ogółem: 188.72 g; białko zwierzęce: 66.63 g; białko roślinne: 120.70 g; Tłuszcz: 84.91 g; Węglowodany ogółem: 389.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g; Sód: 2566.84 mg; Potas: 4587.86 mg; Wapń: 889.52 mg; Fosfor: 1550.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 126.92 g; Woda: 1492.45 g; Popiół: 19.52 g;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MURCKI ZPO CUKRZYCA**	
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 sałat z ogórkiem i sosem jogurtowo czosnkowym 70g (***MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), gulasz mięsny z indyka 150g (***SELER, SOJA***), **Podwieczorek:** Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Humus z soczewicy 50g , papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2323.64 kcal; Energia: 8963.27 kJ; Białko ogółem: 193.87 g; białko zwierzęce: 65.76 g; białko roślinne: 128.11 g; Tłuszcz: 95.93 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.61 g; Sód: 2528.65 mg; Potas: 3242.14 mg; Wapń: 1042.26 mg; Fosfor: 1737.80 mg; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; suma cukrów prostych: 81.85 g; Woda: 1236.61 g; Popiół: 16.72 g;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MURCKI VIP 1**	
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa natur. 80g (***MLEKO***), pomidor 150g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , kasza gryczana biała 200g , buraki 100g , Mix sałat z ogórkiem i sosem jogurtowo czosnkowym 70g (***MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), gulasz mięsny z indyka 150g (***SELER, SOJA***), **Podwieczorek:** Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , ogórek zielony 120g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2663.33 kcal; Energia: 10863.86 kJ; Białko ogółem: 208.95 g; białko zwierzęce: 75.57 g; białko roślinne: 133.38 g; Tłuszcz: 119.24 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.59 g; Sód: 2562.80 mg; Potas: 3986.52 mg; Wapń: 769.61 mg; Fosfor: 1840.06 mg; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; suma cukrów prostych: 107.25 g; Woda: 1470.17 g; Popiół: 17.95 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MURCKI VIP 2**	
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO, ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , sałata 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ziemniaki 250g , potrawka z indyka 150g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), buraki 100g , Mix sałat z ogórkiem i sosem jogurtowo czosnkowym 70g (***MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Humus z soczewicy 50g , pomidor 150g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2647.98 kcal; Energia: 10370.00 kJ; Białko ogółem: 202.68 g; białko zwierzęce: 70.32 g; białko roślinne: 132.36 g; Tłuszcz: 117.32 g; Węglowodany ogółem: 393.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.11 g; Sód: 2623.34 mg; Potas: 4812.40 mg; Wapń: 837.03 mg; Fosfor: 1568.02 mg; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; suma cukrów prostych: 107.81 g; Woda: 1591.18 g; Popiół: 18.54 g;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka kajzerka 50g (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), Cukier 5g , ogórek kiszony 50g , **Posiłek nocny:** Deser ryżowy 1 szt. (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2449.26 kcal; Energia: 9692.66 kJ; Białko ogółem: 150.49 g; białko zwierzęce: 64.58 g; białko roślinne: 86.56 g; Tłuszcz: 102.63 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.85 g; Sód: 3275.23 mg; Potas: 3806.84 mg; Wapń: 1126.92 mg; Fosfor: 1631.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; suma cukrów prostych: 62.81 g; Woda: 1282.86 g; Popiół: 21.85 g;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka kajzerka 50g (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), marchew DUO 150g (***ŚMIETANKA***), zupa koperkowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), Sos grecki z warzywami 150g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , pomidor 50g , **Posiłek nocny:** Deser ryżowy 1 szt. (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2107.80 kcal; Energia: 8341.69 kJ; Białko ogółem: 153.05 g; białko zwierzęce: 65.54 g; białko roślinne: 84.70 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; Sód: 2323.14 mg; Potas: 4222.02 mg; Wapń: 638.96 mg; Fosfor: 1443.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; suma cukrów prostych: 62.71 g; Woda: 1239.62 g; Popiół: 18.76 g;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
pieczywo mieszane 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES***), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), Sos grecki z warzywami 150g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), ogórek kiszony 50g , **Posiłek nocny:** Deser ryżowy 1 szt. (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2399.70 kcal; Energia: 9541.25 kJ; Białko ogółem: 174.34 g; białko zwierzęce: 76.59 g; białko roślinne: 98.40 g; Tłuszcz: 91.87 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.38 g; Sód: 3763.40 mg; Potas: 4294.88 mg; Wapń: 1212.96 mg; Fosfor: 1873.31 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; suma cukrów prostych: 47.15 g; Woda: 1413.92 g; Popiół: 24.85 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-09	**Dieta: MURCKI ZPO PODST**	
zupa mleczna z pł.owsianymi 350ml (***MLEKO, GLUTEN***), bułka kajzerka 50g (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES***), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** BISZKOPTY 1szt (***GLUTEN, JAJA***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), Cukier 15g , ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2979.66 kcal; Energia: 10338.71 kJ; Białko ogółem: 155.95 g; białko zwierzęce: 71.76 g; białko roślinne: 73.84 g; Tłuszcz: 112.12 g; Węglowodany ogółem: 428.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.77 g; Sód: 3348.35 mg; Potas: 4300.09 mg; Wapń: 1487.27 mg; Fosfor: 1919.03 mg; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; suma cukrów prostych: 85.82 g; Woda: 1212.62 g; Popiół: 23.84 g;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MURCKI ZPO LEKKA**	
zupa mleczna z pł.owsianymi 350ml (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka kajzerka 50g (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), marchew DUO 150g (***ŚMIETANKA***), zupa koperkowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), Sos grecki z warzywami 150g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** BISZKOPTY 1szt (***GLUTEN, JAJA***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 15g , pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2800.95 kcal; Energia: 9669.49 kJ; Białko ogółem: 175.95 g; białko zwierzęce: 74.99 g; białko roślinne: 87.15 g; Tłuszcz: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 460.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.88 g; Sód: 2611.11 mg; Potas: 4806.87 mg; Wapń: 1018.56 mg; Fosfor: 1794.16 mg; Błonnik pokarmowy: 40.28 g; suma cukrów prostych: 91.48 g; Woda: 1242.25 g; Popiół: 21.56 g;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MURCKI ZPO CUKRZYCA**	
zupa mleczna z pł.owsianymi 350ml (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), Kapusta kiszona zasmażana 120g (***SELER***), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** CHIPSY WARZYWNE VEGE ORGANIQUE 25G (***MLEKO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2307.31 kcal; Energia: 9175.12 kJ; Białko ogółem: 168.44 g; białko zwierzęce: 82.89 g; białko roślinne: 86.20 g; Tłuszcz: 90.83 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.49 g; Sód: 3648.24 mg; Potas: 4493.00 mg; Wapń: 1500.62 mg; Fosfor: 2003.60 mg; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; suma cukrów prostych: 58.12 g; Woda: 1270.51 g; Popiół: 25.90 g;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MURCKI VIP 1**	
zupa mleczna z pł.owsianymi 350ml (***MLEKO, GLUTEN***), Bułka maślana 1szt. (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), serek waniliowy 100g (***MLEKO***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), miód 25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***),	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), marchew DUO 100g (***ŚMIETANKA***), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES***), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** BISZKOPTY 1szt (***GLUTEN, JAJA***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , pomidor 150g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3622.89 kcal; Energia: 13495.23 kJ; Białko ogółem: 226.79 g; białko zwierzęce: 86.80 g; białko roślinne: 128.99 g; Tłuszcz: 145.01 g; Węglowodany ogółem: 534.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.04 g; Sód: 3295.52 mg; Potas: 4973.88 mg; Wapń: 1057.08 mg; Fosfor: 1999.48 mg; Błonnik pokarmowy: 46.61 g; suma cukrów prostych: 105.84 g; Woda: 1559.44 g; Popiół: 21.73 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-09	**Dieta: MURCKI VIP 2**	
zupa mleczna z pł.owsianymi 350ml (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , ser żółty 80g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ziemniaki 250g , ryba gotowana w jarzynach 120g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA***), marchew DUO 100g (***ŚMIETANKA***), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES***), zupa koperkowa z ryżem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** CHIPSY WARZYWNE VEGE ORGANIQUE 25G (***MLEKO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), salceson z indyka 70g (***SELER, GORCZYCA***), ser topiony trójkąt 1szt (17,5g) (***MLEKO***), Cukier 15g , pomidor 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3047.34 kcal; Energia: 12320.55 kJ; Białko ogółem: 233.06 g; białko zwierzęce: 110.76 g; białko roślinne: 125.58 g; Tłuszcz: 162.00 g; Węglowodany ogółem: 355.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.18 g; Sód: 3683.22 mg; Potas: 4849.89 mg; Wapń: 1749.13 mg; Fosfor: 2212.94 mg; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; suma cukrów prostych: 78.73 g; Woda: 1526.31 g; Popiół: 25.98 g;		
sobota 2024-08-10	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), papryka czerwona 50g ,	zupa botwinka 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , rissotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g (***SELER, ŚMIETANKA***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, ŚMIETANKA***), Cukier 5g , wędlina 30g , ogórek zielony 50g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2379.42 kcal; Energia: 9439.56 kJ; Białko ogółem: 179.47 g; białko zwierzęce: 59.69 g; białko roślinne: 120.50 g; Tłuszcz: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.07 g; Sód: 2361.35 mg; Potas: 3234.36 mg; Wapń: 653.33 mg; Fosfor: 1386.71 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; suma cukrów prostych: 63.15 g; Woda: 1176.31 g; Popiół: 15.69 g;		
sobota 2024-08-10	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), pomidor 50g ,	zupa botwinka 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , rissotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g (***SELER, ŚMIETANKA***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 30g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, ŚMIETANKA***), sałata 5g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2284.98 kcal; Energia: 9188.23 kJ; Białko ogółem: 187.05 g; białko zwierzęce: 64.13 g; białko roślinne: 120.12 g; Tłuszcz: 79.10 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.61 g; Sód: 1928.12 mg; Potas: 3402.97 mg; Wapń: 628.33 mg; Fosfor: 1494.36 mg; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; suma cukrów prostych: 62.94 g; Woda: 1166.62 g; Popiół: 16.93 g;		
sobota 2024-08-10	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, ŚMIETANKA***), ogórek zielony 50g , wędlina 30g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2302.42 kcal; Energia: 9163.41 kJ; Białko ogółem: 183.02 g; białko zwierzęce: 63.24 g; białko roślinne: 120.50 g; Tłuszcz: 94.92 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; Sód: 2455.40 mg; Potas: 3283.96 mg; Wapń: 695.63 mg; Fosfor: 1417.21 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; suma cukrów prostych: 44.59 g; Woda: 1197.90 g; Popiół: 15.94 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-10	**Dieta: MURCKI ZPO PODST**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), papryka czerwona 50g ,	zupa botwinka 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , rissotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g (***SELER, ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** Pudding 1szt (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 30g , Cukier 15g , serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, ŚMIETANKA***), ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2803.87 kcal; Energia: 11213.86 kJ; Białko ogółem: 192.74 g; białko zwierzęce: 70.29 g; białko roślinne: 123.18 g; Tłuszcz: 103.54 g; Węglowodany ogółem: 449.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.37 g; Sód: 2521.35 mg; Potas: 3801.56 mg; Wapń: 1060.33 mg; Fosfor: 1718.46 mg; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; suma cukrów prostych: 105.86 g; Woda: 1250.79 g; Popiół: 18.26 g;		
sobota 2024-08-10	**Dieta: MURCKI ZPO LEKKA**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***), pomidor 50g ,	zupa botwinka 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , rissotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g (***SELER, ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** Pudding 1szt (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 30g , Cukier 15g , serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, ŚMIETANKA***), sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2677.03 kcal; Energia: 10786.53 kJ; Białko ogółem: 194.52 g; białko zwierzęce: 71.10 g; białko roślinne: 122.75 g; Tłuszcz: 88.82 g; Węglowodany ogółem: 447.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.65 g; Sód: 2087.60 mg; Potas: 3879.47 mg; Wapń: 1033.83 mg; Fosfor: 1776.71 mg; Błonnik pokarmowy: 27.26 g; suma cukrów prostych: 105.86 g; Woda: 1219.97 g; Popiół: 18.12 g;		
sobota 2024-08-10	**Dieta: MURCKI ZPO CUKRZYCA**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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***), **Podwieczorek:** MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 30g , ogórek zielony 50g , serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, ŚMIETANKA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2582.12 kcal; Energia: 10129.16 kJ; Białko ogółem: 193.89 g; białko zwierzęce: 71.34 g; białko roślinne: 122.68 g; Tłuszcz: 102.94 g; Węglowodany ogółem: 395.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.50 g; Sód: 2573.25 mg; Potas: 3730.86 mg; Wapń: 1018.48 mg; Fosfor: 1669.96 mg; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; suma cukrów prostych: 56.23 g; Woda: 1202.35 g; Popiół: 17.91 g;		
sobota 2024-08-10	**Dieta: MURCKI VIP 1**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Wędlina 80g , ser żółty 80g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa botwinka 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , rissotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g (***SELER, ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** Pudding 1szt (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), Dżem 2X25g (50g) , Cukier 15g , miód 2x25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 80g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 3445.96 kcal; Energia: 14297.34 kJ; Białko ogółem: 229.05 g; białko zwierzęce: 103.50 g; białko roślinne: 128.83 g; Tłuszcz: 140.04 g; Węglowodany ogółem: 502.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.40 g; Sód: 2334.75 mg; Potas: 3756.58 mg; Wapń: 1612.16 mg; Fosfor: 2268.62 mg; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; suma cukrów prostych: 122.60 g; Woda: 1219.93 g; Popiół: 20.04 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-10	**Dieta: MURCKI VIP 2**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 80g (***MLEKO***), ogórek zielony 120g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***),	zupa botwinka 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , kurczak gotowany w ziołach 100g (***SELER***), ziemniaki 250g , marchewka gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER***), **Podwieczorek:** Pudding 1szt (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 200g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 30g (***ŚMIETANKA***), pasztet pieczony 80g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), ogórek zielony 120g , Cukier 15g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2944.22 kcal; Energia: 10886.23 kJ; Białko ogółem: 218.35 g; białko zwierzęce: 84.79 g; białko roślinne: 126.18 g; Tłuszcz: 145.46 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.73 g; Sód: 2764.54 mg; Potas: 5265.12 mg; Wapń: 1590.20 mg; Fosfor: 2162.46 mg; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; suma cukrów prostych: 92.61 g; Woda: 1647.73 g; Popiół: 25.21 g;		

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone