

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), kapusta czerwona 150g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), paszтет drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2601.16 kcal; Energia: 9616.23 kJ; Białko ogółem: 105.54 g; białko zwierzęce: 63.02 g; białko roślinne: 34.02 g; Tłuszcz: 119.01 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Sód: 3702.95 mg; Potas: 4707.38 mg; Wapń: 795.05 mg; Fosfor: 1744.02 mg; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; suma cukrów prostych: 79.99 g; Woda: 1727.50 g; Popiół: 24.43 g;		
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Buraki gotowane tarte 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> MUS OWOCOWY Z RYŻEM TUBKA LUBELLA 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2650.16 kcal; Energia: 10634.44 kJ; Białko ogółem: 108.45 g; białko zwierzęce: 73.57 g; białko roślinne: 33.48 g; Tłuszcz: 114.51 g; Węglowodany ogółem: 379.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.38 g; Sód: 3672.45 mg; Potas: 4762.31 mg; Wapń: 749.37 mg; Fosfor: 1712.56 mg; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; suma cukrów prostych: 114.26 g; Woda: 1759.73 g; Popiół: 24.10 g;		
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), kapusta czerwona 150g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> MUS OWOCOWY Z RYŻEM TUBKA LUBELLA 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2502.66 kcal; Energia: 9971.83 kJ; Białko ogółem: 109.24 g; białko zwierzęce: 73.57 g; białko roślinne: 34.27 g; Tłuszcz: 109.31 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; Sód: 3741.05 mg; Potas: 4800.48 mg; Wapń: 776.35 mg; Fosfor: 1750.52 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; suma cukrów prostych: 83.48 g; Woda: 1817.21 g; Popiół: 24.73 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka czerwona 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa fasolowa 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2412.94 kcal; Energia: 9822.16 kJ; Białko ogółem: 109.54 g; białko zwierzęce: 61.41 g; białko roślinne: 45.33 g; Tłuszcz: 89.91 g; Węglowodany ogółem: 376.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.69 g; Sód: 2517.88 mg; Potas: 3550.56 mg; Wapń: 926.85 mg; Fosfor: 1766.76 mg; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; suma cukrów prostych: 80.92 g; Woda: 1415.98 g; Popiół: 19.92 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-02</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2229.39 kcal; Energia: 9004.74 kJ; Białko ogółem: 95.88 g; białko zwierzęce: 61.38 g; białko roślinne: 31.70 g; Tłuszcz: 88.16 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.43 g; Sód: 1812.03 mg; Potas: 3074.98 mg; Wapń: 815.15 mg; Fosfor: 1494.96 mg; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; suma cukrów prostych: 79.63 g; Woda: 1424.32 g; Popiół: 16.16 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka czerwona 50g, Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa fasolowa 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, makaron z serem białym i masłem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata liść 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2476.24 kcal; Energia: 10086.21 kJ; Białko ogółem: 118.93 g; białko zwierzęce: 67.99 g; białko roślinne: 48.14 g; Tłuszcz: 93.06 g; Węglowodany ogółem: 375.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; Sód: 2524.68 mg; Potas: 3490.86 mg; Wapń: 905.75 mg; Fosfor: 1876.61 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; suma cukrów prostych: 61.53 g; Woda: 1353.25 g; Popiół: 19.53 g;		
<b>wtorek 2024-09-03</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, placki po węgiersku 300g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2468.38 kcal; Energia: 9965.11 kJ; Białko ogółem: 83.09 g; białko zwierzęce: 51.49 g; białko roślinne: 31.59 g; Tłuszcz: 106.48 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.43 g; Sód: 2808.18 mg; Potas: 3069.46 mg; Wapń: 839.09 mg; Fosfor: 1325.33 mg; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; suma cukrów prostych: 113.43 g; Woda: 1398.38 g; Popiół: 16.16 g;		
<b>wtorek 2024-09-03</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml, zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2262.13 kcal; Energia: 9085.87 kJ; Białko ogółem: 99.10 g; białko zwierzęce: 64.08 g; białko roślinne: 33.62 g; Tłuszcz: 70.30 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Sód: 1953.21 mg; Potas: 3989.98 mg; Wapń: 779.62 mg; Fosfor: 1572.01 mg; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; suma cukrów prostych: 92.91 g; Woda: 1450.38 g; Popiół: 16.78 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-03</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekkiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	kompot 250ml Z gorzki , Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml , zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2390.56 kcal; Energia: 9430.93 kJ; Białko ogółem: 101.20 g; białko zwierzęce: 56.19 g; białko roślinne: 43.61 g; Tłuszcz: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 382.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.85 g; Sód: 3474.78 mg; Potas: 4463.81 mg; Wapń: 767.97 mg; Fosfor: 1698.33 mg; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; suma cukrów prostych: 51.59 g; Woda: 1596.31 g; Popiół: 21.82 g;		
<b>środa 2024-09-04</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekkiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), rzodkiewka 50g ,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ziemniaki 250g , Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), medalion wp duszony z papryką 100g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), paszтет drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Cukier 5g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> sok grejfrutowy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2409.83 kcal; Energia: 8921.13 kJ; Białko ogółem: 85.96 g; białko zwierzęce: 41.39 g; białko roślinne: 34.33 g; Tłuszcz: 114.69 g; Węglowodany ogółem: 345.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.44 g; Sód: 3069.76 mg; Potas: 4703.76 mg; Wapń: 782.90 mg; Fosfor: 1521.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; suma cukrów prostych: 69.59 g; Woda: 1718.93 g; Popiół: 20.88 g;		
<b>środa 2024-09-04</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekkiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), sałata liść 5g ,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , szpinak liściasty 150g , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), paszтет drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Cukier 5g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> sok grejfrutowy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2207.65 kcal; Energia: 8276.66 kJ; Białko ogółem: 88.40 g; białko zwierzęce: 43.95 g; białko roślinne: 34.21 g; Tłuszcz: 97.53 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.12 g; Sód: 2471.94 mg; Potas: 4721.79 mg; Wapń: 775.89 mg; Fosfor: 1529.60 mg; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; suma cukrów prostych: 67.47 g; Woda: 1659.94 g; Popiół: 20.30 g;		
<b>środa 2024-09-04</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekkiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), rzodkiewka 50g , Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa jarzynowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), medalion wp duszony z papryką 100g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), paszтет drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> SOK GREJFRUTOWY 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2328.83 kcal; Energia: 8581.73 kJ; Białko ogółem: 85.96 g; białko zwierzęce: 41.39 g; białko roślinne: 34.33 g; Tłuszcz: 114.69 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.44 g; Sód: 3069.56 mg; Potas: 4703.36 mg; Wapń: 782.70 mg; Fosfor: 1521.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; suma cukrów prostych: 49.63 g; Woda: 1718.89 g; Popiół: 20.88 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-05</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Gulasz mięsny z indyka 80g/80ml ( <b>SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Humus z soczewicy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2455.14 kcal; Energia: 9939.26 kJ; Białko ogółem: 106.30 g; białko zwierzęce: 63.70 g; białko roślinne: 42.60 g; Tłuszcz: 106.96 g; Węglowodany ogółem: 360.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.70 g; Sód: 2419.04 mg; Potas: 3400.87 mg; Wapń: 1006.80 mg; Fosfor: 1805.47 mg; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; suma cukrów prostych: 81.39 g; Woda: 1463.16 g; Popiół: 17.14 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, potrawka z indyka 80g/80ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2320.03 kcal; Energia: 9332.66 kJ; Białko ogółem: 101.83 g; białko zwierzęce: 67.07 g; białko roślinne: 33.36 g; Tłuszcz: 97.09 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Sód: 2524.10 mg; Potas: 4317.39 mg; Wapń: 866.99 mg; Fosfor: 1627.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; suma cukrów prostych: 81.37 g; Woda: 1647.31 g; Popiół: 18.97 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Brukselka z bułką tartą 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA</b> ), Gulasz mięsny z indyka 80g/80ml ( <b>SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Humus z soczewicy 50g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2309.89 kcal; Energia: 9333.75 kJ; Białko ogółem: 110.58 g; białko zwierzęce: 64.67 g; białko roślinne: 45.91 g; Tłuszcz: 96.63 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.65 g; Sód: 2364.06 mg; Potas: 3394.67 mg; Wapń: 982.78 mg; Fosfor: 1858.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; suma cukrów prostych: 60.86 g; Woda: 1399.83 g; Popiół: 17.22 g;		
<b>piątek 2024-09-06</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES</b> ), ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2660.96 kcal; Energia: 10629.71 kJ; Białko ogółem: 109.27 g; białko zwierzęce: 73.92 g; białko roślinne: 36.00 g; Tłuszcz: 113.22 g; Węglowodany ogółem: 362.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.17 g; Sód: 3133.88 mg; Potas: 4021.44 mg; Wapń: 1275.82 mg; Fosfor: 1877.48 mg; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; suma cukrów prostych: 76.72 g; Woda: 1567.55 g; Popiół: 22.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-06		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), zupa koperkowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszетка 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2322.05 kcal; Energia: 9288.49 kJ; Białko ogółem: 112.30 g; białko zwierzęce: 75.15 g; białko roślinne: 34.34 g; Tłuszcz: 75.56 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.15 g; Sód: 2565.74 mg; Potas: 4431.17 mg; Wapń: 791.16 mg; Fosfor: 1696.96 mg; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; suma cukrów prostych: 76.58 g; Woda: 1528.14 g; Popiół: 20.23 g;		
piątek 2024-09-06		
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, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszетка 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2610.40 kcal; Energia: 10420.05 kJ; Białko ogółem: 123.09 g; białko zwierzęce: 81.66 g; białko roślinne: 42.08 g; Tłuszcz: 100.87 g; Węglowodany ogółem: 372.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.78 g; Sód: 3530.60 mg; Potas: 4462.08 mg; Wapń: 1320.26 mg; Fosfor: 2093.01 mg; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; suma cukrów prostych: 59.66 g; Woda: 1676.47 g; Popiół: 25.22 g;		
sobota 2024-09-07		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), papryka czerwona 50g,	Zupa dyniowa 400ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, risotto z mięsem drob i warzywami z sosem pomidorowym 350g (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszетка 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2541.29 kcal; Energia: 10331.14 kJ; Białko ogółem: 89.31 g; białko zwierzęce: 56.05 g; białko roślinne: 33.26 g; Tłuszcz: 115.25 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.81 g; Sód: 2682.96 mg; Potas: 2731.34 mg; Wapń: 749.89 mg; Fosfor: 1502.06 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; suma cukrów prostych: 68.26 g; Woda: 1395.60 g; Popiół: 15.62 g;		
sobota 2024-09-07		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), pomidor 50g,	Zupa dyniowa 400ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, risotto z mięsem drob i warzywami z sosem pomidorowym 350g (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszетка 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata liść 5g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2378.69 kcal; Energia: 9706.04 kJ; Białko ogółem: 100.33 g; białko zwierzęce: 65.29 g; białko roślinne: 32.24 g; Tłuszcz: 91.93 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.76 g; Sód: 2202.51 mg; Potas: 2971.26 mg; Wapń: 710.49 mg; Fosfor: 1653.25 mg; Błonnik pokarmowy: 24.54 g; suma cukrów prostych: 68.05 g; Woda: 1388.94 g; Popiół: 16.88 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-07		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka czerwona 50g , Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , risotto z mięsem drob i warzywami z sosem pomidorowym 350g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ogórek zielony 50g , wędlina 30g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2481.89 kcal; Energia: 9991.74 kJ; Białko ogółem: 93.51 g; białko zwierzęce: 60.97 g; białko roślinne: 33.26 g; Tłuszcz: 115.55 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.90 g; Sód: 2683.24 mg; Potas: 2836.24 mg; Wapń: 751.19 mg; Fosfor: 1558.16 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; suma cukrów prostych: 48.57 g; Woda: 1413.08 g; Popiół: 15.89 g;		
niedziela 2024-09-08		Dieta: MURCKI PODST
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Surówka coleslaw 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), paszтет drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Cukier 5g , papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2871.79 kcal; Energia: 10672.58 kJ; Białko ogółem: 104.92 g; białko zwierzęce: 63.34 g; białko roślinne: 35.08 g; Tłuszcz: 134.03 g; Węglowodany ogółem: 395.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.99 g; Sód: 4167.04 mg; Potas: 4925.45 mg; Wapń: 825.17 mg; Fosfor: 1778.24 mg; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; suma cukrów prostych: 127.75 g; Woda: 1869.41 g; Popiół: 25.80 g;		
niedziela 2024-09-08		Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g , pomidor 50g , Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , udko z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g , sałata liść 5g , <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2689.75 kcal; Energia: 10383.41 kJ; Białko ogółem: 109.31 g; białko zwierzęce: 71.73 g; białko roślinne: 36.19 g; Tłuszcz: 114.25 g; Węglowodany ogółem: 388.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.81 g; Sód: 3594.93 mg; Potas: 4795.72 mg; Wapń: 748.91 mg; Fosfor: 1757.48 mg; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; suma cukrów prostych: 126.15 g; Woda: 1842.20 g; Popiół: 24.13 g;		
niedziela 2024-09-08		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Surówka coleslaw 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2729.29 kcal; Energia: 10509.18 kJ; Białko ogółem: 108.42 g; białko zwierzęce: 71.89 g; białko roślinne: 35.13 g; Tłuszcz: 126.03 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.19 g; Sód: 4167.14 mg; Potas: 4934.55 mg; Wapń: 803.47 mg; Fosfor: 1777.74 mg; Błonnik pokarmowy: 35.14 g; suma cukrów prostych: 106.44 g; Woda: 1890.52 g; Popiół: 25.80 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-09</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek Mazurski Smak 50g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Zupa z soczewicą 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2378.09 kcal; Energia: 9153.91 kJ; Białko ogółem: 111.74 g; białko zwierzęce: 72.70 g; białko roślinne: 37.64 g; Tłuszcz: 91.34 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.80 g; Sód: 2380.12 mg; Potas: 4933.63 mg; Wapń: 1004.70 mg; Fosfor: 1793.88 mg; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; suma cukrów prostych: 73.43 g; Woda: 1775.54 g; Popiół: 19.24 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-09</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa natur. 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata liść 20g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2359.23 kcal; Energia: 9367.99 kJ; Białko ogółem: 104.14 g; białko zwierzęce: 69.22 g; białko roślinne: 33.53 g; Tłuszcz: 95.46 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.79 g; Sód: 2396.94 mg; Potas: 4970.16 mg; Wapń: 877.72 mg; Fosfor: 1771.95 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; suma cukrów prostych: 72.63 g; Woda: 1795.81 g; Popiół: 19.59 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-09</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek Mazurski Smak 50g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa z soczewicą 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2254.84 kcal; Energia: 8639.01 kJ; Białko ogółem: 112.67 g; białko zwierzęce: 73.63 g; białko roślinne: 37.64 g; Tłuszcz: 81.79 g; Węglowodany ogółem: 366.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.14 g; Sód: 2361.17 mg; Potas: 4888.98 mg; Wapń: 967.00 mg; Fosfor: 1822.88 mg; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; suma cukrów prostych: 63.87 g; Woda: 1749.75 g; Popiół: 19.06 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa z jarmużem (ryż) 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), Fasolka po bretońsku 300g ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), Bułka 100g ( <b>PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3329.24 kcal; Energia: 13685.89 kJ; Białko ogółem: 117.72 g; białko zwierzęce: 42.54 g; białko roślinne: 75.18 g; Tłuszcz: 98.42 g; Węglowodany ogółem: 569.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.74 g; Sód: 4758.98 mg; Potas: 4076.56 mg; Wapń: 1035.10 mg; Fosfor: 1974.32 mg; Błonnik pokarmowy: 46.44 g; suma cukrów prostych: 96.89 g; Woda: 1229.74 g; Popiół: 25.35 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczyczo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy Mlepol 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa z jarmużem (ryż) 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), szynka wp gotowana 100g, sos z papryki słodkiej 80ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, Brokuły na parze 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2643.96 kcal; Energia: 10592.49 kJ; Białko ogółem: 106.71 g; białko zwierzęce: 66.61 g; białko roślinne: 38.70 g; Tłuszcz: 100.98 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.97 g; Sód: 2095.08 mg; Potas: 4701.15 mg; Wapń: 878.93 mg; Fosfor: 1694.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; suma cukrów prostych: 96.28 g; Woda: 1617.85 g; Popiół: 18.87 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	kompot 250ml Z gorzki, zupa z jarmużem (ryż) 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), szynka wp gotowana 100g, Brokuły na parze 150g, ziemniaki 250g, sos z papryki słodkiej 80ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2773.18 kcal; Energia: 11041.60 kJ; Białko ogółem: 106.90 g; białko zwierzęce: 59.67 g; białko roślinne: 47.23 g; Tłuszcz: 115.92 g; Węglowodany ogółem: 400.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.03 g; Sód: 3202.13 mg; Potas: 4783.50 mg; Wapń: 877.61 mg; Fosfor: 1779.79 mg; Błonnik pokarmowy: 38.39 g; suma cukrów prostych: 55.25 g; Woda: 1652.38 g; Popiół: 21.22 g;		

Dietetyk

.....