

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-21		Dieta: MURCKI PODST
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), papryka czerwona 50g ,	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ziemniaki 250g , Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Deser twarogowy z galaretką NiskoC 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2577.80 kcal; Energia: 10044.08 kJ; Białko ogółem: 97.27 g; białko zwierzęce: 63.19 g; białko roślinne: 36.13 g; Tłuszcz: 107.54 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.11 g; Sód: 2856.94 mg; Potas: 4475.19 mg; Wapń: 1138.03 mg; Fosfor: 1827.30 mg; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; suma cukrów prostych: 65.83 g; Woda: 1517.66 g; Popiół: 21.02 g;		
środa 2024-08-21		Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA
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> ), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pomidor 50g ,	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ziemniaki 250g , Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 5g , sałata 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Deser twarogowy z galaretką NiskoC 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2296.40 kcal; Energia: 9074.55 kJ; Białko ogółem: 100.29 g; białko zwierzęce: 65.83 g; białko roślinne: 33.05 g; Tłuszcz: 87.32 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Sód: 2224.44 mg; Potas: 4783.50 mg; Wapń: 737.36 mg; Fosfor: 1768.43 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; suma cukrów prostych: 69.11 g; Woda: 1578.37 g; Popiół: 18.67 g;		
środa 2024-08-21		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka czerwona 50g , Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Deser twarogowy z galaretką NiskoC 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2500.80 kcal; Energia: 9767.93 kJ; Białko ogółem: 100.82 g; białko zwierzęce: 66.74 g; białko roślinne: 36.13 g; Tłuszcz: 109.34 g; Węglowodany ogółem: 362.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.09 g; Sód: 2950.99 mg; Potas: 4524.79 mg; Wapń: 1180.33 mg; Fosfor: 1857.80 mg; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; suma cukrów prostych: 47.27 g; Woda: 1539.24 g; Popiół: 21.27 g;		
czwartek 2024-08-22		Dieta: MURCKI PODST
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> ), rzodkiewka 50g , Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g ,	zupa kapuśniak 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , kielbasa pieczona z cebulką 150g ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), surówka z ogórka kiszzonego 150g ,	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukier 15g , papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2831.73 kcal; Energia: 11265.23 kJ; Białko ogółem: 83.75 g; białko zwierzęce: 33.59 g; białko roślinne: 48.77 g; Tłuszcz: 97.24 g; Węglowodany ogółem: 489.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.48 g; Sód: 4900.22 mg; Potas: 4794.83 mg; Wapń: 735.48 mg; Fosfor: 1638.27 mg; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; suma cukrów prostych: 85.70 g; Woda: 1723.61 g; Popiół: 27.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-22</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
<p>Pieczywo mieszane 130g (<b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), wędlina 50g (<b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b>), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (<b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. (<b>MLEKO, GLUTEN</b>), Cukier 10g,</p>	<p>zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (<b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b>), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (<b>SELER</b>), brokuły 100g,</p>	<p>Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (<b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), wędlina 50g (<b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b>), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2141.84 kcal; Energia: 8333.71 kJ; Białko ogółem: 93.66 g; białko zwierzęce: 55.21 g; białko roślinne: 35.65 g; Tłuszcz: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.55 g; Sód: 1917.99 mg; Potas: 5636.52 mg; Wapń: 650.66 mg; Fosfor: 1650.91 mg; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; suma cukrów prostych: 68.79 g; Woda: 1721.82 g; Popiół: 20.48 g;</p>		
<b>czwartek 2024-08-22</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
<p>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>), rzodkiewka 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (<b>MLEKO, GLUTEN</b>),</p>	<p>zupa kapuśniak 400ml (<b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b>), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (<b>SELER</b>), Brokuły 150g,</p>	<p>Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (<b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (<b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b>), papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2113.54 kcal; Energia: 8328.44 kJ; Białko ogółem: 99.18 g; białko zwierzęce: 60.34 g; białko roślinne: 37.45 g; Tłuszcz: 78.70 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.79 g; Sód: 2369.52 mg; Potas: 5452.88 mg; Wapń: 769.92 mg; Fosfor: 1734.59 mg; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; suma cukrów prostych: 51.23 g; Woda: 1771.34 g; Popiół: 20.94 g;</p>		
<b>piątek 2024-08-23</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
<p>Pieczywo mieszane 50g (<b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), bułka kajzerka 80g (<b>PSZENICA</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (<b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), wędlina 50g (<b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b>), Jogurt owocowy 1 szt. (<b>MLEKO, GLUTEN</b>), Cukier 10g,</p>	<p>zupa barszcz ukraiński 400ml (<b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES</b>), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, surówka z kapusty pekińskiej 150g (<b>SELER</b>), ryba smażona 100g (<b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b>), ziemniaki 250g,</p>	<p>Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (<b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), paszтет pieczony 50g (<b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b>), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. (<b>MLEKO</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2641.17 kcal; Energia: 10056.28 kJ; Białko ogółem: 106.77 g; białko zwierzęce: 54.53 g; białko roślinne: 44.34 g; Tłuszcz: 103.47 g; Węglowodany ogółem: 390.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.16 g; Sód: 2613.50 mg; Potas: 4905.99 mg; Wapń: 875.61 mg; Fosfor: 1807.14 mg; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; suma cukrów prostych: 78.71 g; Woda: 1523.21 g; Popiół: 22.99 g;</p>		
<b>piątek 2024-08-23</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
<p>Pieczywo mieszane 50g (<b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), bułka kajzerka 80g (<b>PSZENICA</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (<b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), wędlina 50g (<b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b>), Jogurt owocowy 1 szt. (<b>MLEKO, GLUTEN</b>), Cukier 10g,</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (<b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b>), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 150g (<b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY</b>), szpinak liściasty 150g, ziemniaki 250g, sos koperkowy 100ml (<b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA</b>),</p>	<p>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> Deser ryżowy 1 szt. (<b>MLEKO</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2502.35 kcal; Energia: 9889.30 kJ; Białko ogółem: 128.51 g; białko zwierzęce: 88.03 g; białko roślinne: 37.68 g; Tłuszcz: 85.93 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.91 g; Sód: 2660.10 mg; Potas: 5297.79 mg; Wapń: 864.03 mg; Fosfor: 1842.74 mg; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; suma cukrów prostych: 76.28 g; Woda: 1654.70 g; Popiół: 24.26 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-23</b>		<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ogórek kiszony 50g , wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml L gorzki ,	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet pieczony 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), pomidor 100g , <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2579.40 kcal; Energia: 9895.51 kJ; Białko ogółem: 123.74 g; białko zwierzęce: 65.55 g; białko roślinne: 50.29 g; Tłuszcz: 92.55 g; Węglowodany ogółem: 393.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.52 g; Sód: 3102.19 mg; Potas: 5465.64 mg; Wapń: 968.17 mg; Fosfor: 2058.96 mg; Błonnik pokarmowy: 44.03 g; suma cukrów prostych: 60.56 g; Woda: 1689.44 g; Popiół: 26.15 g;		
<b>sobota 2024-08-24</b>		<b>Dieta: MURCKI PODST</b>
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ), papryka czerwona 50g , Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g ,	zupa kalarepkowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Cukier 15g , ogórek zielony 50g , <b>Posiłek nocny:</b> OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2707.32 kcal; Energia: 10220.22 kJ; Białko ogółem: 83.85 g; białko zwierzęce: 44.17 g; białko roślinne: 37.69 g; Tłuszcz: 122.90 g; Węglowodany ogółem: 402.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; Sód: 3264.77 mg; Potas: 4880.89 mg; Wapń: 764.02 mg; Fosfor: 1543.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; suma cukrów prostych: 80.34 g; Woda: 1658.37 g; Popiół: 21.06 g;		
<b>sobota 2024-08-24</b>		<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ), pomidor 50g , Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g ,	zupa kalarepkowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ziemniaki 250g , cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA</b> ), pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g ,	Herbata saszетка 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g , sałata 5g , <b>Posiłek nocny:</b> OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2555.03 kcal; Energia: 9474.28 kJ; Białko ogółem: 90.56 g; białko zwierzęce: 44.84 g; białko roślinne: 42.32 g; Tłuszcz: 87.39 g; Węglowodany ogółem: 437.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.63 g; Sód: 2267.50 mg; Potas: 6425.83 mg; Wapń: 663.06 mg; Fosfor: 1767.64 mg; Błonnik pokarmowy: 35.16 g; suma cukrów prostych: 66.43 g; Woda: 1897.32 g; Popiół: 21.97 g;		
<b>sobota 2024-08-24</b>		<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ), papryka czerwona 50g , Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ),	zupa kalarepkowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 1 szt. , masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50g , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIENIĘ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2962.27 kcal; Energia: 11334.32 kJ; Białko ogółem: 98.23 g; białko zwierzęce: 48.88 g; białko roślinne: 47.36 g; Tłuszcz: 142.13 g; Węglowodany ogółem: 447.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.85 g; Sód: 4000.57 mg; Potas: 5232.79 mg; Wapń: 875.77 mg; Fosfor: 1784.89 mg; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; suma cukrów prostych: 49.39 g; Woda: 1984.95 g; Popiół: 23.85 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-08-25</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Kotlet drobiowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</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, rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok grejfrutowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2676.61 kcal; Energia: 10544.17 kJ; Białko ogółem: 104.41 g; białko zwierzęce: 70.41 g; białko roślinne: 35.76 g; Tłuszcz: 122.27 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.16 g; Sód: 3945.58 mg; Potas: 4377.48 mg; Wapń: 1092.75 mg; Fosfor: 1852.12 mg; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; suma cukrów prostych: 75.02 g; Woda: 1490.55 g; Popiół: 22.24 g;		
<b>niedziela 2024-08-25</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, szynka wp gotowana 100g, Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok grejfrutowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2647.85 kcal; Energia: 10402.66 kJ; Białko ogółem: 100.76 g; białko zwierzęce: 66.76 g; białko roślinne: 32.30 g; Tłuszcz: 128.74 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.07 g; Sód: 4057.29 mg; Potas: 4582.78 mg; Wapń: 658.02 mg; Fosfor: 1633.40 mg; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; suma cukrów prostych: 77.28 g; Woda: 1498.85 g; Popiół: 21.54 g;		
<b>niedziela 2024-08-25</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, szynka wp gotowana 100g, Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER</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> ), rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok grejfrutowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2614.89 kcal; Energia: 10248.19 kJ; Białko ogółem: 106.15 g; białko zwierzęce: 75.02 g; białko roślinne: 32.89 g; Tłuszcz: 136.12 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.42 g; Sód: 3940.43 mg; Potas: 4344.96 mg; Wapń: 1140.97 mg; Fosfor: 1819.56 mg; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; suma cukrów prostych: 57.14 g; Woda: 1507.48 g; Popiół: 22.55 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-26</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek Hochland 30g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, surówka z selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z indyka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet warzywny 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Cukier 5g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser jogurtowy z mango 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Deser jogurtowy z mango 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2477.92 kcal; Energia: 9250.67 kJ; Białko ogółem: 90.69 g; białko zwierzęce: 47.84 g; białko roślinne: 33.75 g; Tłuszcz: 104.18 g; Węglowodany ogółem: 386.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.00 g; Sód: 2444.87 mg; Potas: 4338.12 mg; Wapń: 1071.30 mg; Fosfor: 1924.56 mg; Błonnik pokarmowy: 38.06 g; suma cukrów prostych: 80.45 g; Woda: 1544.74 g; Popiół: 20.39 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-26</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczycywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek do smarowania z tymiankiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, buraki 150g, Potrawka z indyka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędлина 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, sałata 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser jogurtowy z mango 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Deser jogurtowy z mango 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2345.54 kcal; Energia: 9493.03 kJ; Białko ogółem: 93.28 g; białko zwierzęce: 58.76 g; białko roślinne: 33.12 g; Tłuszcz: 88.62 g; Węglowodany ogółem: 376.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.51 g; Sód: 2296.63 mg; Potas: 3961.06 mg; Wapń: 1019.21 mg; Fosfor: 1775.79 mg; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; suma cukrów prostych: 86.61 g; Woda: 1477.24 g; Popiół: 18.47 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-26</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczycywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek Hochland 30g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), wędлина 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, surówka z selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z indyka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztecik warzywny 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser jogurtowy z mango 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Deser jogurtowy z mango 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2400.92 kcal; Energia: 8974.52 kJ; Białko ogółem: 94.24 g; białko zwierzęce: 51.39 g; białko roślinne: 33.75 g; Tłuszcz: 105.98 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.98 g; Sód: 2538.92 mg; Potas: 4387.72 mg; Wapń: 1113.60 mg; Fosfor: 1955.06 mg; Błonnik pokarmowy: 38.06 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Woda: 1566.32 g; Popiół: 20.64 g;		
<b>wtorek 2024-08-27</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczycywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), pyzy z mięsem 250g (5 szt), Bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędлина drobiowa 50g, Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2396.24 kcal; Energia: 10052.83 kJ; Białko ogółem: 73.89 g; białko zwierzęce: 37.62 g; białko roślinne: 36.27 g; Tłuszcz: 81.58 g; Węglowodany ogółem: 400.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.52 g; Sód: 2317.61 mg; Potas: 3444.01 mg; Wapń: 733.79 mg; Fosfor: 1321.76 mg; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; suma cukrów prostych: 92.35 g; Woda: 1206.92 g; Popiół: 15.53 g;		
<b>wtorek 2024-08-27</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczycywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), Bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), pyzy z mięsem 250g (5 szt),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędлина drobiowa 50g, Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2397.69 kcal; Energia: 10058.08 kJ; Białko ogółem: 73.79 g; białko zwierzęce: 37.62 g; białko roślinne: 36.17 g; Tłuszcz: 81.62 g; Węglowodany ogółem: 401.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.53 g; Sód: 1934.96 mg; Potas: 3530.56 mg; Wapń: 728.39 mg; Fosfor: 1317.41 mg; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; suma cukrów prostych: 92.40 g; Woda: 1202.07 g; Popiół: 14.68 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-27 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędlna wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	kompot 250ml Z gorzki, zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), pyzy z mięsem 250g (5 szt), Bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna drobiowa 50g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2416.62 kcal; Energia: 10139.06 kJ; Białko ogółem: 83.20 g; białko zwierzęce: 33.79 g; białko roślinne: 45.67 g; Tłuszcz: 82.98 g; Węglowodany ogółem: 404.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g; Sód: 3464.71 mg; Potas: 3806.17 mg; Wapń: 715.27 mg; Fosfor: 1502.71 mg; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; suma cukrów prostych: 51.17 g; Woda: 1279.44 g; Popiół: 19.21 g;		
środa 2024-08-28 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), rzodkiewka 50g,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, medalion 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> ), wędlna drobiowa 50g, Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2400.60 kcal; Energia: 9465.34 kJ; Białko ogółem: 97.22 g; białko zwierzęce: 60.08 g; białko roślinne: 33.39 g; Tłuszcz: 104.05 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.57 g; Sód: 2547.55 mg; Potas: 4899.12 mg; Wapń: 782.09 mg; Fosfor: 1654.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; suma cukrów prostych: 70.59 g; Woda: 1691.80 g; Popiół: 18.30 g;		
środa 2024-08-28 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), sałata 5g,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, szpinak liściasty 150g, ziemniaki 250g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna drobiowa 50g, Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2280.37 kcal; Energia: 9185.36 kJ; Białko ogółem: 107.31 g; białko zwierzęce: 69.36 g; białko roślinne: 34.21 g; Tłuszcz: 93.56 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.69 g; Sód: 2398.38 mg; Potas: 4946.97 mg; Wapń: 814.99 mg; Fosfor: 1735.21 mg; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; suma cukrów prostych: 65.99 g; Woda: 1626.57 g; Popiół: 19.63 g;		
środa 2024-08-28 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), rzodkiewka 50g, Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa jarzynowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, medalion 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> ), wędlna drobiowa 50g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2323.60 kcal; Energia: 9189.19 kJ; Białko ogółem: 100.77 g; białko zwierzęce: 63.63 g; białko roślinne: 33.39 g; Tłuszcz: 105.85 g; Węglowodany ogółem: 328.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.56 g; Sód: 2641.60 mg; Potas: 4948.72 mg; Wapń: 824.39 mg; Fosfor: 1684.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; suma cukrów prostych: 52.03 g; Woda: 1713.39 g; Popiół: 18.55 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-29		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ryż 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Mielone roladki ze schabu 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukier 15g, rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2671.35 kcal; Energia: 10968.35 kJ; Białko ogółem: 111.06 g; białko zwierzęce: 79.82 g; białko roślinne: 31.24 g; Tłuszcz: 122.34 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.57 g; Sód: 3283.34 mg; Potas: 3088.94 mg; Wapń: 856.89 mg; Fosfor: 1733.58 mg; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; suma cukrów prostych: 94.45 g; Woda: 1340.27 g; Popiół: 18.32 g;		
czwartek 2024-08-29		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	zupa dyniowa 350ml ( <b>SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ryż 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Mielone roladki ze schabu 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), Brokuły 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, sałata 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2295.05 kcal; Energia: 9358.57 kJ; Białko ogółem: 111.28 g; białko zwierzęce: 77.69 g; białko roślinne: 30.79 g; Tłuszcz: 94.41 g; Węglowodany ogółem: 326.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; Sód: 2165.07 mg; Potas: 3112.10 mg; Wapń: 723.72 mg; Fosfor: 1685.51 mg; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; suma cukrów prostych: 71.96 g; Woda: 1272.06 g; Popiół: 17.26 g;		
czwartek 2024-08-29		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczycywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 100g, Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Zupa dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ryż brązowy 200g, kompot 250ml Z gorzki, Mielone roladki ze schabu 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2530.05 kcal; Energia: 10418.76 kJ; Białko ogółem: 105.23 g; białko zwierzęce: 72.17 g; białko roślinne: 33.06 g; Tłuszcz: 122.21 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.19 g; Sód: 3402.82 mg; Potas: 3449.26 mg; Wapń: 933.38 mg; Fosfor: 1806.88 mg; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; suma cukrów prostych: 67.25 g; Woda: 1411.65 g; Popiół: 19.29 g;		
piątek 2024-08-30		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, fasolka szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES</b> ), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z cięcierzycy z pietruszką zieloną 50g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyńniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2545.96 kcal; Energia: 10140.75 kJ; Białko ogółem: 91.47 g; białko zwierzęce: 37.77 g; białko roślinne: 52.31 g; Tłuszcz: 85.08 g; Węglowodany ogółem: 423.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.67 g; Sód: 2542.98 mg; Potas: 4597.53 mg; Wapń: 783.90 mg; Fosfor: 1689.74 mg; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; suma cukrów prostych: 70.15 g; Woda: 1356.91 g; Popiół: 19.96 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g	zupa makaronowa 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ziemniaki 250g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2398.46 kcal; Energia: 9560.02 kJ; Białko ogółem: 104.16 g; białko zwierzęce: 59.47 g; białko roślinne: 41.89 g; Tłuszcz: 74.38 g; Węglowodany ogółem: 388.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.11 g; Sód: 2475.22 mg; Potas: 4161.42 mg; Wapń: 680.25 mg; Fosfor: 1541.90 mg; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 69.05 g; Woda: 1303.72 g; Popiół: 19.92 g;		
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA</b> ), fasolka szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES</b> ), ziemniaki 250g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2388.28 kcal; Energia: 9595.03 kJ; Białko ogółem: 111.04 g; białko zwierzęce: 54.31 g; białko roślinne: 53.93 g; Tłuszcz: 73.61 g; Węglowodany ogółem: 397.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.34 g; Sód: 3019.13 mg; Potas: 5035.04 mg; Wapń: 1060.78 mg; Fosfor: 2090.99 mg; Błonnik pokarmowy: 40.32 g; suma cukrów prostych: 48.41 g; Woda: 1461.88 g; Popiół: 24.15 g;		
<b>sobota 2024-08-31</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser topiony trójkąt 2 szt ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g, wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, bigos 150g ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukier 15g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2467.61 kcal; Energia: 9661.07 kJ; Białko ogółem: 71.49 g; białko zwierzęce: 35.10 g; białko roślinne: 36.39 g; Tłuszcz: 108.50 g; Węglowodany ogółem: 385.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.63 g; Sód: 3066.27 mg; Potas: 3951.18 mg; Wapń: 887.12 mg; Fosfor: 1368.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; suma cukrów prostych: 83.25 g; Woda: 1508.38 g; Popiół: 19.34 g;		
<b>sobota 2024-08-31</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Cukier 10g,	zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2188.32 kcal; Energia: 8686.95 kJ; Białko ogółem: 84.37 g; białko zwierzęce: 45.80 g; białko roślinne: 37.17 g; Tłuszcz: 80.59 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.36 g; Sód: 2158.33 mg; Potas: 4465.46 mg; Wapń: 694.84 mg; Fosfor: 1525.80 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; suma cukrów prostych: 68.25 g; Woda: 1569.93 g; Popiół: 18.15 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-31		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser topiony trójkąt 1szt (17,5g) ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 100g , Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , Bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), papryka czerwona 50g , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2669.56 kcal; Energia: 10556.34 kJ; Białko ogółem: 100.80 g; białko zwierzęce: 52.47 g; białko roślinne: 48.33 g; Tłuszcz: 117.74 g; Węglowodany ogółem: 427.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.02 g; Sód: 3190.56 mg; Potas: 4885.49 mg; Wapń: 931.71 mg; Fosfor: 1772.04 mg; Błonnik pokarmowy: 42.78 g; suma cukrów prostych: 52.93 g; Woda: 1985.70 g; Popiół: 21.15 g;		

Dietetyk

.....