Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-21	**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 Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***), papryka czerwona 50g ,	Zupa dyniowa 400ml (***SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Leczo 250g (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ***), ryż 200g ,	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 5g , ogórek zielony 50g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2430.27 kcal; Energia: 9795.34 kJ; Białko ogółem: 76.87 g; białko zwierzęce: 44.77 g; białko roślinne: 32.10 g; Tłuszcz: 119.68 g; Węglowodany ogółem: 340.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Sód: 2840.51 mg; Potas: 2589.26 mg; Wapń: 762.24 mg; Fosfor: 1309.98 mg; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; suma cukrów prostych: 66.95 g; Woda: 1410.51 g; Popiół: 16.66 g;		
sobota 2024-09-21	**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 Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***), pomidor 50g ,	Zupa dyniowa 400ml (***SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Bukiet jarzyn na parze 150g (***SELER, ŚMIETANKA***), potrawka z indyka 80g/80ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), ryż 200g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 ,
Wartości odżywcze: Energia: 2162.95 kcal; Energia: 8814.53 kJ; Białko ogółem: 95.88 g; białko zwierzęce: 61.63 g; białko roślinne: 31.45 g; Tłuszcz: 89.07 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Sód: 2475.54 mg; Potas: 2980.99 mg; Wapń: 726.70 mg; Fosfor: 1552.19 mg; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; suma cukrów prostych: 67.42 g; Woda: 1453.92 g; Popiół: 17.70 g;		
sobota 2024-09-21	**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.(150g) (***MLEKO***),	Zupa dyniowa 400ml (***SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , ryż brązowy 200g , Leczo 250g (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ***),	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***), ogórek zielony 50g , wędlina 30g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2382.82 kcal; Energia: 9507.05 kJ; Białko ogółem: 82.14 g; białko zwierzęce: 49.69 g; białko roślinne: 33.16 g; Tłuszcz: 121.25 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.47 g; Sód: 2845.37 mg; Potas: 2852.18 mg; Wapń: 786.38 mg; Fosfor: 1494.38 mg; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; suma cukrów prostych: 47.84 g; Woda: 1428.42 g; Popiół: 17.49 g;		
niedziela 2024-09-22	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , udko pieczone 1sz(250g) (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 50g , Cukier 5g , papryka czerwona 50g , **Posiłek nocny:** mus owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3064.28 kcal; Energia: 12065.07 kJ; Białko ogółem: 120.77 g; białko zwierzęce: 84.64 g; białko roślinne: 36.13 g; Tłuszcz: 149.13 g; Węglowodany ogółem: 394.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.92 g; Sód: 4612.33 mg; Potas: 5087.91 mg; Wapń: 709.67 mg; Fosfor: 1884.74 mg; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; suma cukrów prostych: 121.10 g; Woda: 1856.60 g; Popiół: 26.10 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-22	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Cukier 10g , pomidor 50g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Udko gotowane 1 szt (250g) , marchew DUO 150g (***ŚMIETANKA***), 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 liść 5g , **Posiłek nocny:** mus owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2691.80 kcal; Energia: 10492.96 kJ; Białko ogółem: 113.16 g; białko zwierzęce: 78.93 g; białko roślinne: 32.84 g; Tłuszcz: 115.04 g; Węglowodany ogółem: 382.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.99 g; Sód: 3181.25 mg; Potas: 4787.10 mg; Wapń: 618.28 mg; Fosfor: 1764.39 mg; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; suma cukrów prostych: 120.43 g; Woda: 1765.67 g; Popiół: 22.15 g;		
niedziela 2024-09-22	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (***MLEKO***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , udko pieczone 1sz(250g) (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , **Posiłek nocny:** mus owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2862.28 kcal; Energia: 11172.17 kJ; Białko ogółem: 125.02 g; białko zwierzęce: 88.69 g; białko roślinne: 34.93 g; Tłuszcz: 136.03 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.62 g; Sód: 4251.13 mg; Potas: 5182.01 mg; Wapń: 810.97 mg; Fosfor: 1970.24 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; suma cukrów prostych: 99.59 g; Woda: 1923.96 g; Popiół: 26.70 g;		
poniedziałek 2024-09-23	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Serek Mazurski Smak 50g (***MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), ogórek konserwowy 50g (***S02***), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES***), Kotlet schabowy 100g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , rzodkiewka 50g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2796.39 kcal; Energia: 11297.01 kJ; Białko ogółem: 115.80 g; białko zwierzęce: 76.72 g; białko roślinne: 37.68 g; Tłuszcz: 137.56 g; Węglowodany ogółem: 359.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.33 g; Sód: 4141.36 mg; Potas: 4496.78 mg; Wapń: 985.36 mg; Fosfor: 1858.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; suma cukrów prostych: 72.03 g; Woda: 1899.25 g; Popiół: 24.17 g;		
poniedziałek 2024-09-23	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa natur. 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), sałata liść 20g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , szpinak liściasty 150g , Schab duszony w ziołach 100g ,	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: 2413.52 kcal; Energia: 9719.54 kJ; Białko ogółem: 115.33 g; białko zwierzęce: 80.14 g; białko roślinne: 33.79 g; Tłuszcz: 108.21 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.09 g; Sód: 2113.71 mg; Potas: 4276.37 mg; Wapń: 928.69 mg; Fosfor: 1728.16 mg; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Woda: 1663.55 g; Popiół: 19.27 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-23	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Serek Mazurski Smak 50g (***MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), ogórek konserwowy 50g (***S02***), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (***MLEKO***),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES***), Schab duszony w ziołach 100g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), rzodkiewka 50g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2350.23 kcal; Energia: 9430.44 kJ; Białko ogółem: 118.99 g; białko zwierzęce: 82.93 g; białko roślinne: 34.66 g; Tłuszcz: 100.65 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.21 g; Sód: 3972.57 mg; Potas: 4459.20 mg; Wapń: 936.37 mg; Fosfor: 1880.40 mg; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; suma cukrów prostych: 62.27 g; Woda: 1872.41 g; Popiół: 23.90 g;		
wtorek 2024-09-24	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Rogal maślany 1szt. (80g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), twaróg 70g (***MLEKO***), Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , zupa z jarmużem (ryż) 400ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), kaszanka z cebulką 150g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, PISTACJE***), ziemniaki 250g , Kapusta kiszona zasmażana 150g (***SELER***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), Cukier 5g , ogórek kiszony 50g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy J 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2668.59 kcal; Energia: 10610.06 kJ; Białko ogółem: 90.44 g; białko zwierzęce: 51.93 g; białko roślinne: 38.51 g; Tłuszcz: 109.05 g; Węglowodany ogółem: 394.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.72 g; Sód: 4577.24 mg; Potas: 4098.92 mg; Wapń: 916.98 mg; Fosfor: 1480.93 mg; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; suma cukrów prostych: 94.77 g; Woda: 1588.36 g; Popiół: 24.70 g;		
wtorek 2024-09-24	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Rogal maślany 1szt. (80g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), twaróg 70g (***MLEKO***), Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , zupa z jarmużem (ryż) 400ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), szynka wp gotowana 100g , sos z papryki słodkiej 80ml (***MLEKO, PSZENICA, SOJA***), ziemniaki 250g , Brokuły na parze 150g ,	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:** owoc sezonowy J 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2577.05 kcal; Energia: 10309.65 kJ; Białko ogółem: 105.46 g; białko zwierzęce: 66.43 g; białko roślinne: 37.63 g; Tłuszcz: 99.80 g; Węglowodany ogółem: 377.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.60 g; Sód: 2016.95 mg; Potas: 4636.94 mg; Wapń: 897.81 mg; Fosfor: 1681.48 mg; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; suma cukrów prostych: 95.37 g; Woda: 1613.17 g; Popiół: 18.74 g;		
wtorek 2024-09-24	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
pieczywo mieszane 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), papryka konserwowa 50g (***S02***), twaróg 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (***MLEKO***),	kompot 250ml Z gorzki , zupa z jarmużem (ryż) 400ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), szynka wp gotowana 100g , Brokuły na parze 150g , ziemniaki 250g , sos z papryki słodkiej 80ml (***MLEKO, PSZENICA, SOJA***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), indyk w galarecie 50g (***SELER, GORCZYCA***), pomidor 50g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy J 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2771.67 kcal; Energia: 11032.55 kJ; Białko ogółem: 107.35 g; białko zwierzęce: 59.67 g; białko roślinne: 47.67 g; Tłuszcz: 115.92 g; Węglowodany ogółem: 400.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.00 g; Sód: 3203.60 mg; Potas: 4745.88 mg; Wapń: 903.10 mg; Fosfor: 1784.27 mg; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; suma cukrów prostych: 56.00 g; Woda: 1652.33 g; Popiół: 21.37 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-25	**Dieta: MURCKI PODST**	
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***), papryka czerwona 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***),	zupa jarzynowa 400ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , potrawka z kurczaka 80g/80ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), Buraki gotowane tarte 150g , Kasza gryczana biała 200g ,	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: 2356.85 kcal; Energia: 9552.43 kJ; Białko ogółem: 109.23 g; białko zwierzęce: 69.83 g; białko roślinne: 36.60 g; Tłuszcz: 98.69 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.00 g; Sód: 2855.86 mg; Potas: 3913.68 mg; Wapń: 832.59 mg; Fosfor: 1911.77 mg; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; suma cukrów prostych: 79.25 g; Woda: 1571.86 g; Popiół: 20.88 g;		
środa 2024-09-25	**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***), sałata liść 5g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***),	zupa jarzynowa 400ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Buraki gotowane tarte 150g , potrawka z kurczaka 80g/80ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), Kasza jęczmienna 200g (***JĘCZMIEŃ***),	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: 2403.75 kcal; Energia: 9753.98 kJ; Białko ogółem: 105.42 g; białko zwierzęce: 69.83 g; białko roślinne: 32.79 g; Tłuszcz: 98.22 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.88 g; Sód: 2507.06 mg; Potas: 3793.98 mg; Wapń: 822.79 mg; Fosfor: 1733.12 mg; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; suma cukrów prostych: 79.20 g; Woda: 1535.58 g; Popiół: 19.18 g;		
środa 2024-09-25	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
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***), papryka czerwona 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (***MLEKO***),	zupa jarzynowa 400ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , potrawka z kurczaka 80g/80ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), Kalafior na parze 150g , Kasza gryczana biała 200g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata liść 5g , ogórek kiszony 50g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2146.20 kcal; Energia: 8673.22 kJ; Białko ogółem: 110.96 g; białko zwierzęce: 70.76 g; białko roślinne: 37.40 g; Tłuszcz: 83.85 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.18 g; Sód: 2794.98 mg; Potas: 3688.33 mg; Wapń: 759.62 mg; Fosfor: 1953.72 mg; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; suma cukrów prostych: 58.09 g; Woda: 1553.81 g; Popiół: 20.67 g;		
czwartek 2024-09-26	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA***), makaron z sosem mięsno-pomidorowym wp 350g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***),	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:** Deser ryżowy 1 szt. (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 3132.91 kcal; Energia: 12883.88 kJ; Białko ogółem: 123.97 g; białko zwierzęce: 71.06 g; białko roślinne: 52.91 g; Tłuszcz: 111.23 g; Węglowodany ogółem: 490.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.89 g; Sód: 2694.32 mg; Potas: 3673.67 mg; Wapń: 857.80 mg; Fosfor: 1872.40 mg; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; suma cukrów prostych: 91.26 g; Woda: 1459.84 g; Popiół: 17.31 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-26	**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 Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA***), makaron z sosem mięsno-pomidorowym wp 350g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , sałata liść 5g , **Posiłek nocny:** Deser ryżowy 1 szt. (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2902.67 kcal; Energia: 11846.01 kJ; Białko ogółem: 124.65 g; białko zwierzęce: 70.58 g; białko roślinne: 51.28 g; Tłuszcz: 92.25 g; Węglowodany ogółem: 472.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; Sód: 2111.40 mg; Potas: 3687.79 mg; Wapń: 781.49 mg; Fosfor: 1825.10 mg; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; suma cukrów prostych: 78.61 g; Woda: 1422.96 g; Popiół: 17.75 g;		
czwartek 2024-09-26	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 100g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (***MLEKO***),	kompot 250ml Z gorzki , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA***), makaron z sosem mięsno-pomidorowym wp 350g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***),	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:** Deser ryżowy naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),
Wartości odżywcze: Energia: 2995.91 kcal; Energia: 12304.78 kJ; Białko ogółem: 113.52 g; białko zwierzęce: 59.86 g; białko roślinne: 53.66 g; Tłuszcz: 108.03 g; Węglowodany ogółem: 474.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.16 g; Sód: 2715.02 mg; Potas: 3826.07 mg; Wapń: 869.00 mg; Fosfor: 1786.90 mg; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; suma cukrów prostych: 67.07 g; Woda: 1509.18 g; Popiół: 17.46 g;		

piątek 2024-09-27	**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 Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***), Cukier 10g ,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), 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***), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES***), Cukier 5g , pomidor 50g , pomidor 50g , **Posiłek nocny:** Drożdżówka z budyniem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2706.03 kcal; Energia: 10920.46 kJ; Białko ogółem: 99.22 g; białko zwierzęce: 45.21 g; białko roślinne: 52.61 g; Tłuszcz: 94.91 g; Węglowodany ogółem: 433.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.29 g; Sód: 2948.51 mg; Potas: 4816.51 mg; Wapń: 711.36 mg; Fosfor: 1609.91 mg; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; suma cukrów prostych: 78.27 g; Woda: 1509.55 g; Popiół: 22.30 g;		
piątek 2024-09-27	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka kajzerka 80g (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), sałata liść 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***), Cukier 10g ,	zupa makaronowa 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY***), warzywa na parze 150g (paski) (***SELER***), ziemniaki 250g , sos z tymiankiem 80ml (***PSZENICA, SELER***),	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:** Drożdżówka z budyniem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2367.36 kcal; Energia: 9475.64 kJ; Białko ogółem: 102.63 g; białko zwierzęce: 61.49 g; białko roślinne: 38.34 g; Tłuszcz: 74.93 g; Węglowodany ogółem: 378.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.50 g; Sód: 2633.48 mg; Potas: 3873.19 mg; Wapń: 591.92 mg; Fosfor: 1470.60 mg; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; suma cukrów prostych: 71.69 g; Woda: 1317.67 g; Popiół: 19.04 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-27	**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.(150g) (***MLEKO***),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), surówka z kapusty kiszonej 150g , ziemniaki 250g , sos z tymiankiem 80ml (***PSZENICA, SELER***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 100g , **Posiłek nocny:** MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt (***GLUTEN***),
Wartości odżywcze: Energia: 2617.91 kcal; Energia: 10620.56 kJ; Białko ogółem: 114.27 g; białko zwierzęce: 56.87 g; białko roślinne: 54.60 g; Tłuszcz: 81.60 g; Węglowodany ogółem: 435.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.79 g; Sód: 3444.72 mg; Potas: 5127.88 mg; Wapń: 834.71 mg; Fosfor: 1905.15 mg; Błonnik pokarmowy: 42.11 g; suma cukrów prostych: 71.95 g; Woda: 1603.32 g; Popiół: 26.10 g;		
sobota 2024-09-28	**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 Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***), papryka czerwona 50g ,	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Knedle z owocami i masełkiem 300g , Surówka z marchewki i jabłka 150g ,	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 5g , ogórek zielony 50g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2450.80 kcal; Energia: 9920.31 kJ; Białko ogółem: 68.02 g; białko zwierzęce: 34.67 g; białko roślinne: 33.35 g; Tłuszcz: 120.89 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.75 g; Sód: 2644.00 mg; Potas: 3119.23 mg; Wapń: 773.22 mg; Fosfor: 1200.78 mg; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; suma cukrów prostych: 84.15 g; Woda: 1583.75 g; Popiół: 15.17 g;		
sobota 2024-09-28	**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 Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***), pomidor 50g ,	zupa grysikowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Knedle z owocami i masełkiem 300g , Bukiet jarzyn na parze 150g (***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 , pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), sałata liść 5g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2318.95 kcal; Energia: 9469.92 kJ; Białko ogółem: 81.27 g; białko zwierzęce: 43.81 g; białko roślinne: 34.66 g; Tłuszcz: 101.12 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.09 g; Sód: 2061.21 mg; Potas: 3192.23 mg; Wapń: 721.11 mg; Fosfor: 1348.62 mg; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; suma cukrów prostych: 80.91 g; Woda: 1515.14 g; Popiół: 16.68 g;		
sobota 2024-09-28	**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.(150g) (***MLEKO***),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), kompot 250ml Z gorzki , pyzy z mięsem z masełkiem 250g (***ŚMIETANKA***), Surówka z marchewki i jabłka 150g ,	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***), ogórek zielony 50g , wędlina 30g , **Posiłek nocny:** owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2407.10 kcal; Energia: 9642.86 kJ; Białko ogółem: 70.42 g; białko zwierzęce: 38.94 g; białko roślinne: 32.20 g; Tłuszcz: 121.87 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.54 g; Sód: 2640.53 mg; Potas: 3399.38 mg; Wapń: 770.67 mg; Fosfor: 1280.53 mg; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; suma cukrów prostych: 51.08 g; Woda: 1558.91 g; Popiół: 15.65 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-29	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , udko z kurczaka pieczone 200g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 50g , Cukier 5g , papryka czerwona 50g , **Posiłek nocny:** mus owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2810.90 kcal; Energia: 10888.04 kJ; Białko ogółem: 107.58 g; białko zwierzęce: 70.49 g; białko roślinne: 37.09 g; Tłuszcz: 124.87 g; Węglowodany ogółem: 397.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.26 g; Sód: 3994.57 mg; Potas: 5037.43 mg; Wapń: 808.21 mg; Fosfor: 1773.63 mg; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; suma cukrów prostych: 127.21 g; Woda: 1890.65 g; Popiół: 24.79 g;		
niedziela 2024-09-29	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Cukier 10g , pomidor 50g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , udko z kurczaka gotowane 200g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Buraki gotowane tarte 150g , sos koperkowy 100ml (***PSZENICA, SELER***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , sałata liść 5g , **Posiłek nocny:** mus owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2720.68 kcal; Energia: 10616.73 kJ; Białko ogółem: 107.99 g; białko zwierzęce: 71.96 g; białko roślinne: 34.63 g; Tłuszcz: 116.34 g; Węglowodany ogółem: 392.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.47 g; Sód: 3762.91 mg; Potas: 4891.60 mg; Wapń: 768.11 mg; Fosfor: 1736.52 mg; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; suma cukrów prostych: 130.59 g; Woda: 1830.79 g; Popiół: 24.56 g;		
niedziela 2024-09-29	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (***MLEKO***),	zupa rosół z makaronem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , udko z kurczaka pieczone 200g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , **Posiłek nocny:** MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt (***GLUTEN***),
Wartości odżywcze: Energia: 2556.90 kcal; Energia: 10087.24 kJ; Białko ogółem: 110.68 g; białko zwierzęce: 73.69 g; białko roślinne: 35.59 g; Tłuszcz: 109.87 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.77 g; Sód: 3621.67 mg; Potas: 4972.63 mg; Wapń: 784.81 mg; Fosfor: 1769.63 mg; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; suma cukrów prostych: 90.19 g; Woda: 1864.67 g; Popiół: 24.79 g;		
poniedziałek 2024-09-30	**Dieta: MURCKI PODST**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Jajko gotowane 1 szt. (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***),	Zupa z soczewicą 400ml (***SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , surówka z selera 150g (***MLEKO, SELER***), pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), sos pomidorowy 80ml (***PSZENICA, SELER***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Cukier 5g , rzodkiewka 50g , **Posiłek nocny:** MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt (***GLUTEN***),
Wartości odżywcze: Energia: 2488.31 kcal; Energia: 9566.91 kJ; Białko ogółem: 96.26 g; białko zwierzęce: 52.92 g; białko roślinne: 41.94 g; Tłuszcz: 92.97 g; Węglowodany ogółem: 422.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.38 g; Sód: 2505.74 mg; Potas: 5314.96 mg; Wapń: 806.32 mg; Fosfor: 1668.13 mg; Błonnik pokarmowy: 38.88 g; suma cukrów prostych: 96.46 g; Woda: 1836.86 g; Popiół: 20.26 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-30	**Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek z koperkiem 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), sałata liść 20g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (***MLEKO***),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (***SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), sos pomidorowy 80ml (***PSZENICA, SELER***),	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:** MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt (***GLUTEN***),
Wartości odżywcze: Energia: 2389.26 kcal; Energia: 9450.60 kJ; Białko ogółem: 89.17 g; białko zwierzęce: 48.57 g; białko roślinne: 39.21 g; Tłuszcz: 89.60 g; Węglowodany ogółem: 395.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.79 g; Sód: 2193.53 mg; Potas: 5077.20 mg; Wapń: 636.52 mg; Fosfor: 1547.96 mg; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; suma cukrów prostych: 93.26 g; Woda: 1781.61 g; Popiół: 19.37 g;		
poniedziałek 2024-09-30	**Dieta: MURCKI CUKRZYCA**	
Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Jajko gotowane 1 szt. (***JAJA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (***MLEKO***),	Zupa z soczewicą 400ml (***SELER, SOJA***), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , surówka z selera 150g (***MLEKO, SELER***), pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), sos pomidorowy 80ml (***PSZENICA, SELER***),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), rzodkiewka 50g , **Posiłek nocny:** MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt (***GLUTEN***),
Wartości odżywcze: Energia: 2427.31 kcal; Energia: 9315.01 kJ; Białko ogółem: 99.01 g; białko zwierzęce: 55.77 g; białko roślinne: 41.84 g; Tłuszcz: 94.47 g; Węglowodany ogółem: 401.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Sód: 2552.04 mg; Potas: 5399.56 mg; Wapń: 929.12 mg; Fosfor: 1754.13 mg; Błonnik pokarmowy: 38.68 g; suma cukrów prostych: 76.30 g; Woda: 1883.07 g; Popiół: 20.86 g;		

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone