

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-12 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, potrawka z indyka 80g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA),	Herbata saszetka 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: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2400.18 kcal; Energia: 9895.57 kJ; Białko ogółem: 102.65 g; białko zwierzęce: 67.07 g; białko roślinne: 34.18 g; Tłuszcz: 98.97 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.76 g; Sód: 2505.68 mg; Potas: 3161.71 mg; Wapń: 874.03 mg; Fosfor: 1654.58 mg; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; suma cukrów prostych: 80.23 g; Woda: 1409.28 g; Popiół: 16.99 g;		
czwartek 2024-09-12 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, Brukselka z bułką tartą 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Gulasz mięsny z indyka 80g/80ml (SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2404.99 kcal; Energia: 9731.85 kJ; Białko ogółem: 106.14 g; białko zwierzęce: 63.41 g; białko roślinne: 42.73 g; Tłuszcz: 101.12 g; Węglowodany ogółem: 366.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; Sód: 2403.66 mg; Potas: 3190.87 mg; Wapń: 988.18 mg; Fosfor: 1676.32 mg; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; suma cukrów prostych: 60.80 g; Woda: 1401.28 g; Popiół: 16.16 g;		
piątek 2024-09-13 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycwo 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, Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-09-13 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo 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), Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 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),
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), sałata liść 20g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER), pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 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: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2392.03 kcal; Energia: 9506.39 kJ; Białko ogółem: 103.02 g; białko zwierzęce: 68.10 g; białko roślinne: 33.53 g; Tłuszcz: 99.70 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.80 g; Sód: 2432.14 mg; Potas: 4869.36 mg; Wapń: 882.52 mg; Fosfor: 1753.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; suma cukrów prostych: 72.63 g; Woda: 1793.01 g; Popiół: 19.27 g;		
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek Mazurski Smak 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g (S02), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	Zupa z soczewicą 400ml (SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2312.34 kcal; Energia: 8878.46 kJ; Białko ogółem: 113.79 g; białko zwierzęce: 72.51 g; białko roślinne: 39.89 g; Tłuszcz: 86.25 g; Węglowodany ogółem: 370.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.22 g; Sód: 3974.96 mg; Potas: 5010.49 mg; Wapń: 1012.22 mg; Fosfor: 1865.11 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; suma cukrów prostych: 63.87 g; Woda: 1960.27 g; Popiół: 23.23 g;		
wtorek 2024-09-17 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g (MLEKO), Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa z jarmużem (ryż) 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), wątróbka drobiowa z cebulką duszona 150g (PSZENICA), ziemniaki 250g, Kapusta kiszona zasmażana 150g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2544.94 kcal; Energia: 10169.51 kJ; Białko ogółem: 100.20 g; białko zwierzęce: 64.64 g; białko roślinne: 35.56 g; Tłuszcz: 98.88 g; Węglowodany ogółem: 375.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.70 g; Sód: 3438.54 mg; Potas: 4250.02 mg; Wapń: 905.63 mg; Fosfor: 1694.78 mg; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; suma cukrów prostych: 95.13 g; Woda: 1630.27 g; Popiół: 22.15 g;		
wtorek 2024-09-17 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g (MLEKO), Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa z jarmużem (ryż) 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), szynka wp gotowana 100g, sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), ziemniaki 250g, Brokuły na parze 150g,	Herbata saszetka 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: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2643.43 kcal; Energia: 10588.00 kJ; Białko ogółem: 106.92 g; białko zwierzęce: 66.21 g; białko roślinne: 39.31 g; Tłuszcz: 104.85 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.59 g; Sód: 2082.71 mg; Potas: 4949.54 mg; Wapń: 905.76 mg; Fosfor: 1697.49 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; suma cukrów prostych: 95.32 g; Woda: 1631.21 g; Popiół: 19.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-19		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g , Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g ,	Barszcz czerwony z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Mielone roladki ze schabu 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, OWIES), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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: 2767.54 kcal; Energia: 11420.68 kJ; Białko ogółem: 114.92 g; białko zwierzęce: 80.06 g; białko roślinne: 34.87 g; Tłuszcz: 122.19 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.47 g; Sód: 3401.01 mg; Potas: 3154.45 mg; Wapń: 917.61 mg; Fosfor: 1757.16 mg; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; suma cukrów prostych: 100.06 g; Woda: 1485.97 g; Popiół: 18.70 g;		
czwartek 2024-09-19		
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), pomidor 50g , Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g ,	Barszcz czerwony z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ryż 200g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Mielone roladki ze schabu 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, OWIES), Brokuły na parze 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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: 2411.44 kcal; Energia: 9895.10 kJ; Białko ogółem: 116.95 g; białko zwierzęce: 79.57 g; białko roślinne: 34.58 g; Tłuszcz: 95.44 g; Węglowodany ogółem: 349.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.95 g; Sód: 2289.43 mg; Potas: 3241.81 mg; Wapń: 793.04 mg; Fosfor: 1732.49 mg; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; suma cukrów prostych: 77.84 g; Woda: 1435.66 g; Popiół: 17.83 g;		
czwartek 2024-09-19		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 100g , Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	Barszcz czerwony z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , Mielone roladki ze schabu 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, OWIES), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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: 2622.24 kcal; Energia: 10807.84 kJ; Białko ogółem: 105.54 g; białko zwierzęce: 68.86 g; białko roślinne: 36.68 g; Tłuszcz: 120.26 g; Węglowodany ogółem: 368.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Sód: 3426.24 mg; Potas: 3464.77 mg; Wapń: 951.60 mg; Fosfor: 1799.96 mg; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; suma cukrów prostych: 71.47 g; Woda: 1535.73 g; Popiół: 19.42 g;		
piątek 2024-09-20		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g ,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , fasolka szparagowa 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. (JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z cięcierzycy 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: 2554.61 kcal; Energia: 10225.75 kJ; Białko ogółem: 96.07 g; białko zwierzęce: 42.37 g; białko roślinne: 52.31 g; Tłuszcz: 86.28 g; Węglowodany ogółem: 418.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.29 g; Sód: 2651.18 mg; Potas: 4650.08 mg; Wapń: 847.10 mg; Fosfor: 1734.49 mg; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; suma cukrów prostych: 73.09 g; Woda: 1511.43 g; Popiół: 20.31 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-20		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), sałata liść 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jogurt owocowy Mlepol 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Cukier 10g,	zupa makaronowa 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 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: Drożdżówka z budyniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2407.11 kcal; Energia: 9645.02 kJ; Białko ogółem: 108.76 g; białko zwierzęce: 64.07 g; białko roślinne: 41.89 g; Tłuszcz: 75.58 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.73 g; Sód: 2583.42 mg; Potas: 4213.97 mg; Wapń: 743.45 mg; Fosfor: 1586.65 mg; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 72.00 g; Woda: 1458.24 g; Popiół: 20.28 g;		
piątek 2024-09-20		
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, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. (JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA), fasolka szparagowa 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2392.93 kcal; Energia: 9616.78 kJ; Białko ogółem: 112.09 g; białko zwierzęce: 55.36 g; białko roślinne: 53.93 g; Tłuszcz: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 399.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.98 g; Sód: 3033.08 mg; Potas: 5037.59 mg; Wapń: 1081.48 mg; Fosfor: 2105.24 mg; Błonnik pokarmowy: 40.32 g; suma cukrów prostych: 49.96 g; Woda: 1594.78 g; Popiół: 24.26 g;		

Dietetyk

.....