

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-21</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek Mazurski Smak 50g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ryż 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES</b> ), schab pieczony z sosem 100g/80g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2552.38 kcal; Energia: 10499.79 kJ; Białko ogółem: 119.48 g; białko zwierzęce: 83.36 g; białko roślinne: 34.73 g; Tłuszcz: 111.01 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.81 g; Sód: 4176.24 mg; Potas: 3173.29 mg; Wapń: 851.01 mg; Fosfor: 1749.89 mg; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; suma cukrów prostych: 70.66 g; Woda: 1625.28 g; Popiół: 21.98 g;		
<b>poniedziałek 2024-10-21</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa natur. 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata liść 20g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ryż 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, szpinak liściasty 150g, Schab duszony w ziołach 100g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2456.72 kcal; Energia: 10124.84 kJ; Białko ogółem: 112.53 g; białko zwierzęce: 77.29 g; białko roślinne: 33.84 g; Tłuszcz: 107.02 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.33 g; Sód: 2050.21 mg; Potas: 2873.67 mg; Wapń: 801.89 mg; Fosfor: 1584.46 mg; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; suma cukrów prostych: 68.36 g; Woda: 1376.84 g; Popiół: 16.42 g;		
<b>poniedziałek 2024-10-21</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek Mazurski Smak 50g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ryż 200g, kompot 250ml Z gorzki, Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES</b> ), Schab duszony w ziołach 100g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2413.43 kcal; Energia: 9923.24 kJ; Białko ogółem: 118.94 g; białko zwierzęce: 82.93 g; białko roślinne: 34.61 g; Tłuszcz: 100.96 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.32 g; Sód: 3955.57 mg; Potas: 3141.50 mg; Wapń: 932.57 mg; Fosfor: 1822.70 mg; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; suma cukrów prostych: 60.85 g; Woda: 1631.95 g; Popiół: 21.65 g;		
<b>wtorek 2024-10-22</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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 Mlekopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Zupa cukiniowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kaszanka z cebulką 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, PISTACJE</b> ), ziemniaki 250g, Kapusta kiszona zasmażana 150g ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy J 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2614.82 kcal; Energia: 10237.48 kJ; Białko ogółem: 86.85 g; białko zwierzęce: 48.98 g; białko roślinne: 37.88 g; Tłuszcz: 106.63 g; Węglowodany ogółem: 390.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.48 g; Sód: 4535.73 mg; Potas: 4670.87 mg; Wapń: 724.52 mg; Fosfor: 1421.06 mg; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; suma cukrów prostych: 95.24 g; Woda: 1671.79 g; Popiół: 24.99 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-22</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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 Mlekoopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Zupa cukiniowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), szynka wp gotowana 100g , sos z papryki słodkiej 80ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , Brokuły na parze 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, 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 J 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2523.28 kcal; Energia: 9937.07 kJ; Białko ogółem: 101.87 g; białko zwierzęce: 63.47 g; białko roślinne: 37.00 g; Tłuszcz: 97.37 g; Węglowodany ogółem: 373.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.36 g; Sód: 1975.44 mg; Potas: 5208.89 mg; Wapń: 705.35 mg; Fosfor: 1621.61 mg; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; suma cukrów prostych: 95.84 g; Woda: 1696.59 g; Popiół: 19.03 g;		
<b>wtorek 2024-10-22</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	kompot 250ml Z gorzki , Zupa cukiniowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), szynka wp gotowana 100g , Brokuły na parze 150g , ziemniaki 250g , sos z papryki słodkiej 80ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy J 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2737.90 kcal; Energia: 10747.47 kJ; Białko ogółem: 106.51 g; białko zwierzęce: 59.57 g; białko roślinne: 46.95 g; Tłuszcz: 114.99 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.62 g; Sód: 3208.59 mg; Potas: 5402.84 mg; Wapń: 833.63 mg; Fosfor: 1810.41 mg; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; suma cukrów prostych: 56.27 g; Woda: 1782.01 g; Popiół: 22.26 g;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka czerwona 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa jarzynowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , potrawka z kurczaka 80g/80ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Buraki gotowane tarte 150g , Kasza gryczana biała 200g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g , ogórek kiszony 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2345.25 kcal; Energia: 9512.33 kJ; Białko ogółem: 102.57 g; białko zwierzęce: 64.68 g; białko roślinne: 36.49 g; Tłuszcz: 100.69 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.21 g; Sód: 2874.26 mg; Potas: 3671.38 mg; Wapń: 726.79 mg; Fosfor: 1820.87 mg; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; suma cukrów prostych: 78.72 g; Woda: 1516.65 g; Popiół: 19.05 g;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata liść 5g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa jarzynowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Buraki gotowane tarte 150g , potrawka z kurczaka 80g/80ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2376.65 kcal; Energia: 9636.88 kJ; Białko ogółem: 102.51 g; białko zwierzęce: 66.98 g; białko roślinne: 32.73 g; Tłuszcz: 96.37 g; Węglowodany ogółem: 358.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.94 g; Sód: 2455.96 mg; Potas: 3681.18 mg; Wapń: 696.49 mg; Fosfor: 1645.72 mg; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; suma cukrów prostych: 78.72 g; Woda: 1480.92 g; Popiół: 18.50 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-10-25</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo 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> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>piątek 2024-10-25</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 liść 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	zupa makaronowa 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), warzywa na parze 150g (paski) ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 250g, sos z tymiankiem 80ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), 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: 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;		
<b>piątek 2024-10-25</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.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty kiszzonej 150g, ziemniaki 250g, sos z tymiankiem 80ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),	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> MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2642.71 kcal; Energia: 10724.36 kJ; Białko ogółem: 114.71 g; białko zwierzęce: 57.27 g; białko roślinne: 54.64 g; Tłuszcz: 81.64 g; Węglowodany ogółem: 440.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.79 g; Sód: 3452.32 mg; Potas: 5144.68 mg; Wapń: 835.31 mg; Fosfor: 1906.55 mg; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; suma cukrów prostych: 76.91 g; Woda: 1617.04 g; Popiół: 26.16 g;		
<b>sobota 2024-10-26</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g,	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Knedle z owocami i masłem 300g, Surówka z marchewki i jabłka 150g,	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 5g, ogórek zielony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2430.80 kcal; Energia: 9832.81 kJ; Białko ogółem: 65.27 g; białko zwierzęce: 31.82 g; białko roślinne: 33.45 g; Tłuszcz: 119.39 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.88 g; Sód: 2597.50 mg; Potas: 3034.23 mg; Wapń: 650.22 mg; Fosfor: 1114.78 mg; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; suma cukrów prostych: 84.35 g; Woda: 1537.50 g; Popiół: 14.57 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-29</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczycywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Kotlety ziemniaczane 200g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), sos pieczarkowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2377.88 kcal; Energia: 9494.21 kJ; Białko ogółem: 74.50 g; białko zwierzęce: 39.58 g; białko roślinne: 34.92 g; Tłuszcz: 99.82 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.18 g; Sód: 2789.63 mg; Potas: 3425.01 mg; Wapń: 721.08 mg; Fosfor: 1263.42 mg; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; suma cukrów prostych: 92.91 g; Woda: 1439.82 g; Popiół: 16.58 g;		
<b>wtorek 2024-10-29</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczycywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml, zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2176.73 kcal; Energia: 8724.57 kJ; Białko ogółem: 94.65 g; białko zwierzęce: 61.05 g; białko roślinne: 32.20 g; Tłuszcz: 67.62 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g; Sód: 1827.11 mg; Potas: 3878.38 mg; Wapń: 650.02 mg; Fosfor: 1468.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; suma cukrów prostych: 91.45 g; Woda: 1399.49 g; Popiół: 15.90 g;		
<b>wtorek 2024-10-29</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.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	kompot 250ml Z gorzki, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml, zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2390.01 kcal; Energia: 9428.68 kJ; Białko ogółem: 101.15 g; białko zwierzęce: 56.19 g; białko roślinne: 43.56 g; Tłuszcz: 83.05 g; Węglowodany ogółem: 382.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.85 g; Sód: 3439.63 mg; Potas: 4458.86 mg; Wapń: 767.07 mg; Fosfor: 1696.98 mg; Błonnik pokarmowy: 37.36 g; suma cukrów prostych: 51.59 g; Woda: 1591.56 g; Popiół: 21.72 g;		
<b>środa 2024-10-30</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczycywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), rzodkiewka 50g,	Zupa dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), medalion wp duszony z papryką 100g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 50g, Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok grejfrutowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2447.40 kcal; Energia: 9664.57 kJ; Białko ogółem: 87.95 g; białko zwierzęce: 50.84 g; białko roślinne: 33.37 g; Tłuszcz: 123.22 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.94 g; Sód: 3440.86 mg; Potas: 4193.70 mg; Wapń: 682.90 mg; Fosfor: 1419.81 mg; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; suma cukrów prostych: 72.08 g; Woda: 1679.51 g; Popiół: 19.55 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-31		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczycwo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa szczawiowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Brukselka z bułką tartą 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA</b> ), Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Humus z soczewicy 50g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2310.71 kcal; Energia: 9269.03 kJ; Białko ogółem: 109.67 g; białko zwierzęce: 65.93 g; białko roślinne: 43.74 g; Tłuszcz: 99.11 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.34 g; Sód: 2176.46 mg; Potas: 3597.44 mg; Wapń: 1170.79 mg; Fosfor: 1950.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; suma cukrów prostych: 66.34 g; Woda: 1564.52 g; Popiół: 17.70 g;		

Dietetyk

.....