

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-10-11 | | |
| Dieta: MURCKI PODST | | |
| Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), 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: 2640.96 kcal; Energia: 10542.21 kJ; Białko ogółem: 106.52 g; białko zwierzęce: 71.07 g; białko roślinne: 36.10 g; Tłuszcz: 111.72 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.30 g; Sód: 3087.38 mg; Potas: 3936.44 mg; Wapń: 1152.82 mg; Fosfor: 1791.48 mg; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; suma cukrów prostych: 76.92 g; Woda: 1521.30 g; Popiół: 21.85 g; | | |
| piątek 2024-10-11 | | |
| Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA | | |
| Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), 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: 2302.43 kcal; Energia: 9202.56 kJ; Białko ogółem: 109.57 g; białko zwierzęce: 72.30 g; białko roślinne: 34.46 g; Tłuszcz: 74.07 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.28 g; Sód: 2519.29 mg; Potas: 4348.96 mg; Wapń: 668.36 mg; Fosfor: 1611.59 mg; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; suma cukrów prostych: 76.78 g; Woda: 1482.78 g; Popiół: 19.64 g; | | |
| piątek 2024-10-11 | | |
| Dieta: MURCKI CUKRZYCA | | |
| pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO), | kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2610.78 kcal; Energia: 10421.62 kJ; Białko ogółem: 123.11 g; białko zwierzęce: 81.66 g; białko roślinne: 42.10 g; Tłuszcz: 100.87 g; Węglowodany ogółem: 372.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.78 g; Sód: 3530.65 mg; Potas: 4464.87 mg; Wapń: 1320.46 mg; Fosfor: 2093.64 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Woda: 1677.35 g; Popiół: 25.23 g; | | |
| sobota 2024-10-12 | | |
| Dieta: MURCKI PODST | | |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), papryka czerwona 50g, | Zupa dyniowa 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, pyzy z mięsem z masłem 300g (ŚMIETANKA), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2451.84 kcal; Energia: 9961.94 kJ; Białko ogółem: 69.14 g; białko zwierzęce: 36.24 g; białko roślinne: 32.90 g; Tłuszcz: 124.67 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.84 g; Sód: 2518.21 mg; Potas: 3333.28 mg; Wapń: 658.81 mg; Fosfor: 1198.93 mg; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; suma cukrów prostych: 68.92 g; Woda: 1504.52 g; Popiół: 15.79 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-10-12 | | |
| Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA | | |
| Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), pomidor 50g , | Zupa dyniowa 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), pyzy z mięsem z maselkiem 300g (ŚMIETANKA), | Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g , pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), salata liść 5g , Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2289.25 kcal; Energia: 9336.84 kJ; Białko ogółem: 80.17 g; białko zwierzęce: 45.48 g; białko roślinne: 31.89 g; Tłuszcz: 101.35 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.79 g; Sód: 2037.76 mg; Potas: 3573.20 mg; Wapń: 619.41 mg; Fosfor: 1350.12 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; suma cukrów prostych: 68.71 g; Woda: 1497.86 g; Popiół: 17.05 g; | | |
| sobota 2024-10-12 | | |
| Dieta: MURCKI CUKRZYCA | | |
| Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO), | Zupa dyniowa 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), pyzy z mięsem z maselkiem 300g (ŚMIETANKA), | Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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: 2412.44 kcal; Energia: 9710.04 kJ; Białko ogółem: 76.09 g; białko zwierzęce: 44.01 g; białko roślinne: 32.80 g; Tłuszcz: 126.47 g; Węglowodany ogółem: 326.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.80 g; Sód: 2564.99 mg; Potas: 3523.18 mg; Wapń: 783.11 mg; Fosfor: 1341.03 mg; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; suma cukrów prostych: 49.03 g; Woda: 1568.25 g; Popiół: 16.66 g; | | |
| niedziela 2024-10-13 | | |
| Dieta: MURCKI PODST | | |
| Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 coleslaw 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), | Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g , Cukier 5g , papryka czerwona 50g , Posiłek nocny: mus owocowy 150g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2906.28 kcal; Energia: 11402.07 kJ; Białko ogółem: 103.97 g; białko zwierzęce: 67.84 g; białko roślinne: 36.13 g; Tłuszcz: 138.93 g; Węglowodany ogółem: 394.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.04 g; Sód: 4527.33 mg; Potas: 4787.91 mg; Wapń: 700.67 mg; Fosfor: 1688.74 mg; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; suma cukrów prostych: 121.10 g; Woda: 1784.60 g; Popiół: 25.10 g; | | |
| niedziela 2024-10-13 | | |
| Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA | | |
| Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), 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 , salata liść 5g , Posiłek nocny: mus owocowy 150g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2644.75 kcal; Energia: 10295.89 kJ; Białko ogółem: 106.36 g; białko zwierzęce: 68.88 g; białko roślinne: 36.09 g; Tłuszcz: 112.55 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.50 g; Sód: 3547.42 mg; Potas: 4658.18 mg; Wapń: 624.41 mg; Fosfor: 1667.98 mg; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; suma cukrów prostych: 119.50 g; Woda: 1757.38 g; Popiół: 23.43 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-10-13 | | Dieta: MURCKI CUKRZYCA |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 colesław 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), | Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , Posiłek nocny: mus owocowy 150g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2704.28 kcal; Energia: 10509.17 kJ; Białko ogółem: 108.22 g; białko zwierzęce: 71.89 g; białko roślinne: 34.93 g; Tłuszcz: 125.83 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.74 g; Sód: 4166.13 mg; Potas: 4882.01 mg; Wapń: 801.97 mg; Fosfor: 1774.24 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; suma cukrów prostych: 99.59 g; Woda: 1851.96 g; Popiół: 25.70 g; | | |
| poniedziałek 2024-10-14 | | Dieta: MURCKI PODST |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek Mazurski Smak 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g (S02), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekoop 1 szt. (MLEKO), | Zupa z soczewicą 400ml (SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, 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), Cukier 5g, rzodkiewka 50g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2415.59 kcal; Energia: 9305.86 kJ; Białko ogółem: 110.12 g; białko zwierzęce: 68.73 g; białko roślinne: 39.99 g; Tłuszcz: 94.30 g; Węglowodany ogółem: 381.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.01 g; Sód: 3947.41 mg; Potas: 4970.13 mg; Wapń: 926.92 mg; Fosfor: 1750.11 mg; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; suma cukrów prostych: 73.63 g; Woda: 1939.81 g; Popiół: 22.81 g; | | |
| poniedziałek 2024-10-14 | | 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 Mlekoop 1 szt. (MLEKO), | 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: 2372.03 kcal; Energia: 9418.89 kJ; Białko ogółem: 100.27 g; białko zwierzęce: 65.25 g; białko roślinne: 33.63 g; Tłuszcz: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.93 g; Sód: 2385.64 mg; Potas: 4784.36 mg; Wapń: 759.52 mg; Fosfor: 1667.55 mg; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; suma cukrów prostych: 72.83 g; Woda: 1746.76 g; Popiół: 18.67 g; | | |
| poniedziałek 2024-10-14 | | Dieta: MURCKI CUKRZYCA |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek Mazurski Smak 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g (S02), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (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: 370.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.22 g; Sód: 3974.96 mg; Potas: 5010.48 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; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-10-15 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 Mlekoopol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g, | kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa z jarmużem (ryż) 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), watróbka 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 J 150g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2524.94 kcal; Energia: 10082.01 kJ; Białko ogółem: 97.45 g; białko zwierzęce: 61.79 g; białko roślinne: 35.66 g; Tłuszcz: 97.38 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.83 g; Sód: 3392.04 mg; Potas: 4165.02 mg; Wapń: 782.63 mg; Fosfor: 1608.78 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; suma cukrów prostych: 95.33 g; Woda: 1584.02 g; Popiół: 21.55 g; | | |
| wtorek 2024-10-15 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 Mlekoopol 1 szt. (MLEKO), 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 J 150g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2623.43 kcal; Energia: 10500.50 kJ; Białko ogółem: 104.17 g; białko zwierzęce: 63.36 g; białko roślinne: 39.41 g; Tłuszcz: 103.35 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.72 g; Sód: 2036.21 mg; Potas: 4864.54 mg; Wapń: 782.76 mg; Fosfor: 1611.49 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; suma cukrów prostych: 95.52 g; Woda: 1584.96 g; Popiół: 19.01 g; | | |
| wtorek 2024-10-15 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, JĘCZMIEN), 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 pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy J 150g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2838.05 kcal; Energia: 11310.90 kJ; Białko ogółem: 108.81 g; białko zwierzęce: 59.45 g; białko roślinne: 49.36 g; Tłuszcz: 120.97 g; Węglowodany ogółem: 405.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.99 g; Sód: 3269.37 mg; Potas: 5058.49 mg; Wapń: 911.04 mg; Fosfor: 1800.29 mg; Błonnik pokarmowy: 39.68 g; suma cukrów prostych: 55.96 g; Woda: 1670.38 g; Popiół: 22.24 g; | | |
| środa 2024-10-16 Dieta: MURCKI PODST | | |
| 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), papryka czerwona 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. (MLEKO), | zupa fasolowa 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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: 2392.39 kcal; Energia: 9732.41 kJ; Białko ogółem: 106.74 g; białko zwierzęce: 58.56 g; białko roślinne: 45.38 g; Tłuszcz: 88.40 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.82 g; Sód: 2436.23 mg; Potas: 3460.61 mg; Wapń: 802.95 mg; Fosfor: 1679.41 mg; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; suma cukrów prostych: 81.12 g; Woda: 1364.98 g; Popiół: 19.22 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-10-16 | | |
| Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA | | |
| Pieczycywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), | zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), | 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: 2209.39 kcal; Energia: 8917.24 kJ; Białko ogółem: 93.13 g; białko zwierzęce: 58.53 g; białko roślinne: 31.80 g; Tłuszcz: 86.66 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.56 g; Sód: 1765.53 mg; Potas: 2989.98 mg; Wapń: 692.15 mg; Fosfor: 1408.96 mg; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; suma cukrów prostych: 79.83 g; Woda: 1378.07 g; Popiół: 15.56 g; | | |
| środa 2024-10-16 | | |
| Dieta: MURCKI CUKRZYCA | | |
| Pieczycywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO), | zupa fasolowa 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), kompot 250ml Z gorzki, makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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: 2479.49 kcal; Energia: 10099.76 kJ; Białko ogółem: 118.98 g; białko zwierzęce: 68.09 g; białko roślinne: 48.09 g; Tłuszcz: 93.41 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.71 g; Sód: 2477.93 mg; Potas: 3486.41 mg; Wapń: 905.55 mg; Fosfor: 1876.16 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; suma cukrów prostych: 61.59 g; Woda: 1347.96 g; Popiół: 19.45 g; | | |
| czwartek 2024-10-17 | | |
| Dieta: MURCKI PODST | | |
| Pieczycywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), 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: 2747.54 kcal; Energia: 11333.18 kJ; Białko ogółem: 112.17 g; białko zwierzęce: 77.21 g; białko roślinne: 34.97 g; Tłuszcz: 120.69 g; Węglowodany ogółem: 384.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.61 g; Sód: 3354.51 mg; Potas: 3069.45 mg; Wapń: 794.61 mg; Fosfor: 1671.16 mg; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; suma cukrów prostych: 100.26 g; Woda: 1439.72 g; Popiół: 18.10 g; | | |
| czwartek 2024-10-17 | | |
| Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA | | |
| Pieczycywo 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 Mlekpól 1 szt. (MLEKO), 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: 2391.44 kcal; Energia: 9807.60 kJ; Białko ogółem: 114.20 g; białko zwierzęce: 76.72 g; białko roślinne: 34.68 g; Tłuszcz: 93.94 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; Sód: 2242.93 mg; Potas: 3156.81 mg; Wapń: 670.04 mg; Fosfor: 1646.49 mg; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; suma cukrów prostych: 78.04 g; Woda: 1389.41 g; Popiół: 17.23 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-10-17 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.(150g) (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 2024-10-18 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 Mlepol 1 szt. (MLEKO), 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 ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), Cukier 5g , pomidor 50g , Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2527.11 kcal; Energia: 10108.25 kJ; Białko ogółem: 92.87 g; białko zwierzęce: 39.52 g; białko roślinne: 51.96 g; Tłuszcz: 84.68 g; Węglowodany ogółem: 418.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Sód: 2600.68 mg; Potas: 4424.08 mg; Wapń: 719.60 mg; Fosfor: 1637.99 mg; Błonnik pokarmowy: 37.87 g; suma cukrów prostych: 73.24 g; Woda: 1417.78 g; Popiół: 19.46 g; | | |
| piątek 2024-10-18 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA | | |
| Pieczywo 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), 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: 2387.11 kcal; Energia: 9557.52 kJ; Białko ogółem: 106.01 g; białko zwierzęce: 61.22 g; białko roślinne: 41.99 g; Tłuszcz: 74.08 g; Węglowodany ogółem: 385.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.86 g; Sód: 2536.92 mg; Potas: 4128.97 mg; Wapń: 620.45 mg; Fosfor: 1500.65 mg; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 72.20 g; Woda: 1411.99 g; Popiół: 19.68 g; | | |
| piątek 2024-10-18 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.(150g) (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.(150g) (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; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-10-19 | | |
| Dieta: MURCKI PODST | | |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), papryka czerwona 50g, | zupa jarzynowa 400ml (PSZENICA, 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2472.20 kcal; Energia: 9860.91 kJ; Białko ogółem: 71.88 g; białko zwierzęce: 36.97 g; białko roślinne: 34.91 g; Tłuszcz: 114.86 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Sód: 2785.22 mg; Potas: 3031.32 mg; Wapń: 627.23 mg; Fosfor: 1248.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; suma cukrów prostych: 67.35 g; Woda: 1447.43 g; Popiół: 16.99 g; | | |
| sobota 2024-10-19 | | |
| 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), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), pomidor 50g, | zupa jarzynowa 400ml (PSZENICA, 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata liść 5g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2204.88 kcal; Energia: 8880.10 kJ; Białko ogółem: 90.88 g; białko zwierzęce: 53.83 g; białko roślinne: 34.25 g; Tłuszcz: 84.25 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.42 g; Sód: 2420.24 mg; Potas: 3423.05 mg; Wapń: 591.70 mg; Fosfor: 1490.58 mg; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; suma cukrów prostych: 67.82 g; Woda: 1490.84 g; Popiół: 18.03 g; | | |
| sobota 2024-10-19 | | |
| Dieta: MURCKI CUKRZYCA | | |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO), | zupa jarzynowa 400ml (PSZENICA, 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, JĘCZMIEN), 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: 2444.75 kcal; Energia: 9660.12 kJ; Białko ogółem: 79.89 g; białko zwierzęce: 44.74 g; białko roślinne: 35.87 g; Tłuszcz: 117.93 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Sód: 2836.58 mg; Potas: 3379.24 mg; Wapń: 774.37 mg; Fosfor: 1518.78 mg; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; suma cukrów prostych: 48.04 g; Woda: 1511.59 g; Popiół: 18.42 g; | | |
| niedziela 2024-10-20 | | |
| Dieta: MURCKI PODST | | |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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, JĘCZMIEN), 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; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: MURCKI | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-10-20 | | |
| Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA | | |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpól 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 saszетка 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: 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 2024-10-20 | | |
| Dieta: MURCKI CUKRZYCA | | |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 saszетка 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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; | | |

Dietetyk

.....