

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-01</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlepol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Fasolka szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kotlet z jaj 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2733.23 kcal; Energia: 10879.58 kJ; Białko ogółem: 91.57 g; białko zwierzęce: 50.57 g; białko roślinne: 41.66 g; Tłuszcz: 110.66 g; Węglowodany ogółem: 406.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.77 g; Sód: 3102.50 mg; Potas: 3843.47 mg; Wapń: 1137.47 mg; Fosfor: 1724.96 mg; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; suma cukrów prostych: 80.93 g; Woda: 1479.86 g; Popiół: 20.89 g;		
<b>piątek 2024-11-01</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlepol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Sos grecki z warzywami 80ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2279.43 kcal; Energia: 9102.56 kJ; Białko ogółem: 98.67 g; białko zwierzęce: 61.10 g; białko roślinne: 34.76 g; Tłuszcz: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.53 g; Sód: 2536.29 mg; Potas: 4360.96 mg; Wapń: 675.36 mg; Fosfor: 1515.59 mg; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; suma cukrów prostych: 82.48 g; Woda: 1484.78 g; Popiół: 19.54 g;		
<b>piątek 2024-11-01</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, 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, ziemniaki 250g, Kotlet z jaj 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Fasolka szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), ogórek zielony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2856.13 kcal; Energia: 11398.48 kJ; Białko ogółem: 101.63 g; białko zwierzęce: 53.56 g; białko roślinne: 48.73 g; Tłuszcz: 114.65 g; Węglowodany ogółem: 427.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.89 g; Sód: 3556.10 mg; Potas: 4137.47 mg; Wapń: 1283.07 mg; Fosfor: 1989.56 mg; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; suma cukrów prostych: 63.49 g; Woda: 1583.31 g; Popiół: 23.41 g;		
<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</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> ), papryka czerwona 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlepol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa jesienna z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ</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, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2319.21 kcal; Energia: 9393.00 kJ; Białko ogółem: 98.70 g; białko zwierzęce: 59.47 g; białko roślinne: 36.43 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.80 g; Sód: 2397.29 mg; Potas: 3373.19 mg; Wapń: 709.82 mg; Fosfor: 1451.82 mg; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; suma cukrów prostych: 68.87 g; Woda: 1386.18 g; Popiół: 17.81 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-02</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 Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa ziemniaczana 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ</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: 2350.69 kcal; Energia: 9481.27 kJ; Białko ogółem: 98.17 g; białko zwierzęce: 59.47 g; białko roślinne: 35.90 g; Tłuszcz: 94.85 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.75 g; Sód: 2048.22 mg; Potas: 3544.25 mg; Wapń: 686.10 mg; Fosfor: 1460.42 mg; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; suma cukrów prostych: 69.03 g; Woda: 1362.41 g; Popiół: 17.06 g;		
<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</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> ), papryka czerwona 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa jesienna z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ</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> ), sałata liść 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2216.66 kcal; Energia: 8967.75 kJ; Białko ogółem: 102.44 g; białko zwierzęce: 63.25 g; białko roślinne: 36.40 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.01 g; Sód: 2425.04 mg; Potas: 3420.24 mg; Wapń: 796.32 mg; Fosfor: 1567.87 mg; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Woda: 1411.37 g; Popiół: 18.28 g;		
<b>niedziela 2024-11-03</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), paszтет drobiowy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2790.90 kcal; Energia: 10800.54 kJ; Białko ogółem: 104.83 g; białko zwierzęce: 67.64 g; białko roślinne: 37.19 g; Tłuszcz: 123.37 g; Węglowodany ogółem: 399.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.40 g; Sód: 3948.07 mg; Potas: 4952.43 mg; Wapń: 685.21 mg; Fosfor: 1687.63 mg; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; suma cukrów prostych: 127.41 g; Woda: 1844.40 g; Popiół: 24.19 g;		
<b>niedziela 2024-11-03</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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
<b>wtorek 2024-11-05</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 Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Zupa cukiniowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Fasolka po bretońsku 300g ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), Bułka 100g ( <b>GLUTEN</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: 2872.51 kcal; Energia: 11626.72 kJ; Białko ogółem: 103.78 g; białko zwierzęce: 39.01 g; białko roślinne: 64.78 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 495.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; Sód: 3749.69 mg; Potas: 4401.35 mg; Wapń: 842.63 mg; Fosfor: 1782.49 mg; Błonnik pokarmowy: 44.78 g; suma cukrów prostych: 96.15 g; Woda: 1231.99 g; Popiół: 21.71 g;		
<b>wtorek 2024-11-05</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 Mlekpól 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>PSZENICA</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 2024-11-05</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>PSZENICA</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 2024-11-06</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo 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 kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Gulasz mięsny z indyka 80g/80ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER, OWIES</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 1butelka 300ml ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2371.45 kcal; Energia: 9743.27 kJ; Białko ogółem: 87.29 g; białko zwierzęce: 47.66 g; białko roślinne: 35.89 g; Tłuszcz: 102.87 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.28 g; Sód: 3344.75 mg; Potas: 2993.68 mg; Wapń: 635.45 mg; Fosfor: 1451.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; suma cukrów prostych: 69.81 g; Woda: 1409.32 g; Popiół: 17.26 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-06</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
Pieczyczo 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> ), sałata liść 5g	zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, potrawka z indyka 80g/80ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER</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 1butelka 300ml ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2328.87 kcal; Energia: 9601.39 kJ; Białko ogółem: 83.57 g; białko zwierzęce: 45.76 g; białko roślinne: 34.08 g; Tłuszcz: 98.38 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.93 g; Sód: 3448.95 mg; Potas: 2790.84 mg; Wapń: 593.16 mg; Fosfor: 1394.41 mg; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; suma cukrów prostych: 70.46 g; Woda: 1328.11 g; Popiół: 15.96 g;		
<b>środa 2024-11-06</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b></span>		
Pieczyczo 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> ), rzodkiewka 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Gulasz mięsny z indyka 80g/80ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER, OWIES</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 50g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK GREJFRUTOWY 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2310.45 kcal; Energia: 9491.37 kJ; Białko ogółem: 90.04 g; białko zwierzęce: 50.51 g; białko roślinne: 35.79 g; Tłuszcz: 104.37 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.15 g; Sód: 3391.05 mg; Potas: 3078.28 mg; Wapń: 758.25 mg; Fosfor: 1537.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; suma cukrów prostych: 49.65 g; Woda: 1455.53 g; Popiół: 17.86 g;		
<b>czwartek 2024-11-07</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI PODST</b></span>		
Pieczyczo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Kotlet schabowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Humus z soczewicy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2931.42 kcal; Energia: 11592.00 kJ; Białko ogółem: 107.51 g; białko zwierzęce: 65.56 g; białko roślinne: 41.96 g; Tłuszcz: 139.24 g; Węglowodany ogółem: 410.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.83 g; Sód: 2397.93 mg; Potas: 4825.33 mg; Wapń: 886.73 mg; Fosfor: 1701.98 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; suma cukrów prostych: 82.41 g; Woda: 1772.30 g; Popiół: 18.41 g;		
<b>czwartek 2024-11-07</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
Pieczyczo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 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: 2522.68 kcal; Energia: 10065.84 kJ; Białko ogółem: 112.84 g; białko zwierzęce: 77.26 g; białko roślinne: 34.19 g; Tłuszcz: 105.16 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.12 g; Sód: 2235.55 mg; Potas: 4913.52 mg; Wapń: 743.07 mg; Fosfor: 1748.36 mg; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; suma cukrów prostych: 81.37 g; Woda: 1729.94 g; Popiół: 19.40 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-09</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem i koperkiem 50g ( <b>JAJA, RYBY</b> ), Cukier 5g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2410.52 kcal; Energia: 9878.99 kJ; Białko ogółem: 104.87 g; białko zwierzęce: 68.24 g; białko roślinne: 36.64 g; Tłuszcz: 107.04 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11 g; Sód: 2308.29 mg; Potas: 3594.73 mg; Wapń: 991.54 mg; Fosfor: 1907.44 mg; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; suma cukrów prostych: 87.06 g; Woda: 1628.98 g; Popiół: 17.85 g;		
<b>sobota 2024-11-09</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa ziemniaczana 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</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: 2485.91 kcal; Energia: 10095.11 kJ; Białko ogółem: 103.53 g; białko zwierzęce: 68.52 g; białko roślinne: 33.61 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 375.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Sód: 2166.06 mg; Potas: 3922.06 mg; Wapń: 905.11 mg; Fosfor: 1759.08 mg; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; suma cukrów prostych: 85.96 g; Woda: 1584.01 g; Popiół: 17.70 g;		
<b>sobota 2024-11-09</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa szczawiowa z ziemniakami 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, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem i koperkiem 50g ( <b>JAJA, RYBY</b> ), papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2292.37 kcal; Energia: 9390.58 kJ; Białko ogółem: 112.06 g; białko zwierzęce: 72.05 g; białko roślinne: 40.01 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.00 g; Sód: 2304.41 mg; Potas: 3701.33 mg; Wapń: 1093.82 mg; Fosfor: 2047.59 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; suma cukrów prostych: 67.01 g; Woda: 1620.31 g; Popiół: 18.61 g;		
<b>niedziela 2024-11-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Surówka coleslaw 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-11-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-11-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, 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> ), papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

Dietetyk

.....