

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-11</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 Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pulpet w sosie pomidorowym 80g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</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: 2350.92 kcal; Energia: 9403.59 kJ; Białko ogółem: 102.85 g; białko zwierzęce: 65.26 g; białko roślinne: 36.19 g; Tłuszcz: 92.23 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.78 g; Sód: 3995.71 mg; Potas: 4335.45 mg; Wapń: 790.97 mg; Fosfor: 1673.35 mg; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; suma cukrów prostych: 73.32 g; Woda: 1841.14 g; Popiół: 21.80 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-11</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 Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), pulpet w sosie pomidorowym 80g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</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: 2378.78 kcal; Energia: 9575.46 kJ; Białko ogółem: 100.27 g; białko zwierzęce: 65.14 g; białko roślinne: 33.73 g; Tłuszcz: 98.34 g; Węglowodany ogółem: 356.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.70 g; Sód: 2627.80 mg; Potas: 4009.47 mg; Wapń: 729.90 mg; Fosfor: 1601.51 mg; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; suma cukrów prostych: 71.79 g; Woda: 1594.40 g; Popiół: 17.69 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-11</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 kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pulpet w sosie pomidorowym 80g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</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> ), rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2247.67 kcal; Energia: 8976.19 kJ; Białko ogółem: 106.53 g; białko zwierzęce: 69.04 g; białko roślinne: 36.09 g; Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 351.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.99 g; Sód: 4023.26 mg; Potas: 4375.80 mg; Wapń: 876.27 mg; Fosfor: 1788.35 mg; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; suma cukrów prostych: 63.56 g; Woda: 1861.60 g; Popiół: 22.23 g;		
<b>wtorek 2024-11-12</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 Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Zupa dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), watróbka drobiowa z cebulką duszona 150g ( <b>PSZENICA</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: 2394.36 kcal; Energia: 9535.70 kJ; Białko ogółem: 97.86 g; białko zwierzęce: 66.74 g; białko roślinne: 31.12 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.72 g; Sód: 3403.73 mg; Potas: 4061.92 mg; Wapń: 726.52 mg; Fosfor: 1584.65 mg; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; suma cukrów prostych: 95.19 g; Woda: 1574.69 g; Popiół: 21.06 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-12</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 dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), szynka wp gotowana 100g, sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER</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: 2457.86 kcal; Energia: 9807.42 kJ; Białko ogółem: 103.06 g; białko zwierzęce: 68.47 g; białko roślinne: 33.20 g; Tłuszcz: 104.66 g; Węglowodany ogółem: 337.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.93 g; Sód: 2017.22 mg; Potas: 4446.99 mg; Wapń: 716.47 mg; Fosfor: 1569.71 mg; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; suma cukrów prostych: 95.31 g; Woda: 1554.13 g; Popiół: 17.70 g;		
<b>wtorek 2024-11-12</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 dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), szynka wp gotowana 100g, Brokuły na parze 150g, ziemniaki 250g, sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, 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> ), pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy J 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2672.48 kcal; Energia: 10617.82 kJ; Białko ogółem: 107.70 g; białko zwierzęce: 64.56 g; białko roślinne: 43.14 g; Tłuszcz: 122.29 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.20 g; Sód: 3250.37 mg; Potas: 4640.94 mg; Wapń: 844.76 mg; Fosfor: 1758.51 mg; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; suma cukrów prostych: 55.75 g; Woda: 1639.55 g; Popiół: 20.92 g;		
<b>środa 2024-11-13</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> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), rzodkiewka 50g,	zupa cebulowa 400ml ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</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, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok grejfrutowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2308.45 kcal; Energia: 9409.85 kJ; Białko ogółem: 65.90 g; białko zwierzęce: 37.28 g; białko roślinne: 30.67 g; Tłuszcz: 96.37 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.91 g; Sód: 2073.01 mg; Potas: 2129.09 mg; Wapń: 1037.05 mg; Fosfor: 1311.71 mg; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; suma cukrów prostych: 88.32 g; Woda: 1350.43 g; Popiół: 13.64 g;		
<b>środa 2024-11-13</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), sałata liść 5g,	zupa ziemniaczana 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g ( <b>MLEKO, 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, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok grejfrutowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2195.02 kcal; Energia: 8994.41 kJ; Białko ogółem: 64.33 g; białko zwierzęce: 32.64 g; białko roślinne: 30.29 g; Tłuszcz: 83.28 g; Węglowodany ogółem: 373.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.89 g; Sód: 1970.11 mg; Potas: 2158.27 mg; Wapń: 591.81 mg; Fosfor: 1145.58 mg; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Woda: 1304.05 g; Popiół: 12.71 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-13</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</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> ), rzodkiewka 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa cebulowa 400ml ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, rissotto z mięsem drob i warzywami z sosem pomidorowym 350g ( <b>SELER</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> ), pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK GREJFRUTOWY 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2424.87 kcal; Energia: 9891.11 kJ; Białko ogółem: 89.51 g; białko zwierzęce: 56.29 g; białko roślinne: 35.27 g; Tłuszcz: 100.31 g; Węglowodany ogółem: 370.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.17 g; Sód: 2282.86 mg; Potas: 2604.10 mg; Wapń: 1137.88 mg; Fosfor: 1676.53 mg; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; suma cukrów prostych: 48.19 g; Woda: 1368.17 g; Popiół: 15.61 g;		
<b>czwartek 2024-11-14</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Mielone roladki ze schabu 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g ( <b>SELER</b> ), sos koperkowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukier 15g, rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2679.28 kcal; Energia: 10820.18 kJ; Białko ogółem: 111.35 g; białko zwierzęce: 76.89 g; białko roślinne: 34.46 g; Tłuszcz: 119.94 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.06 g; Sód: 3474.50 mg; Potas: 4539.50 mg; Wapń: 813.99 mg; Fosfor: 1755.80 mg; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; suma cukrów prostych: 99.26 g; Woda: 1688.09 g; Popiół: 21.10 g;		
<b>czwartek 2024-11-14</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> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Mielone roladki ze schabu 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), Brokuły na parze 150g, sos koperkowy 100ml ( <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, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2323.19 kcal; Energia: 9294.60 kJ; Białko ogółem: 113.37 g; białko zwierzęce: 76.41 g; białko roślinne: 34.17 g; Tłuszcz: 93.18 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.54 g; Sód: 2362.92 mg; Potas: 4626.87 mg; Wapń: 689.42 mg; Fosfor: 1731.14 mg; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; suma cukrów prostych: 77.03 g; Woda: 1637.78 g; Popiół: 20.22 g;		
<b>czwartek 2024-11-14</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 100g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Mielone roladki ze schabu 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g ( <b>SELER</b> ), sos koperkowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2542.03 kcal; Energia: 10243.73 kJ; Białko ogółem: 103.65 g; białko zwierzęce: 68.54 g; białko roślinne: 35.11 g; Tłuszcz: 118.24 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.20 g; Sód: 3541.65 mg; Potas: 4776.80 mg; Wapń: 948.14 mg; Fosfor: 1756.30 mg; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; suma cukrów prostych: 69.88 g; Woda: 1783.67 g; Popiół: 21.85 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-15</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, <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2698.53 kcal; Energia: 10890.46 kJ; Białko ogółem: 98.77 g; białko zwierzęce: 45.21 g; białko roślinne: 52.16 g; Tłuszcz: 94.81 g; Węglowodany ogółem: 431.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.26 g; Sód: 2944.51 mg; Potas: 4675.51 mg; Wapń: 706.86 mg; Fosfor: 1599.41 mg; Błonnik pokarmowy: 37.49 g; suma cukrów prostych: 78.22 g; Woda: 1462.15 g; Popiół: 22.05 g;		
<b>piątek 2024-11-15</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> ), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ziemniaki 250g, 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, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>piątek 2024-11-15</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,	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> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2564.36 kcal; Energia: 10398.99 kJ; Białko ogółem: 117.98 g; białko zwierzęce: 61.05 g; białko roślinne: 54.13 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodany ogółem: 412.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.84 g; Sód: 3376.91 mg; Potas: 5289.01 mg; Wapń: 1068.74 mg; Fosfor: 2066.65 mg; Błonnik pokarmowy: 39.95 g; suma cukrów prostych: 54.94 g; Woda: 1639.14 g; Popiół: 26.84 g;		
<b>sobota 2024-11-16</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 cukiniowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Leczo 250g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ryż 200g,	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: 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-16</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczyczo 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> ), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g ,	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), potrawka z kurczaka 80g/80ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ryż 200g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 30g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g , pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), salata liść 5g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2229.43 kcal; Energia: 8983.40 kJ; Białko ogółem: 94.41 g; białko zwierzęce: 57.39 g; białko roślinne: 34.22 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.71 g; Sód: 2438.29 mg; Potas: 3486.05 mg; Wapń: 594.05 mg; Fosfor: 1532.08 mg; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; suma cukrów prostych: 67.84 g; Woda: 1505.75 g; Popiół: 18.22 g;		
<b>sobota 2024-11-16</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczyczo 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> ), papryka czerwona 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , ryż brązowy 200g , Leczo 250g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ),	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> ), ogórek zielony 50g , wędlina 30g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-11-17</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczyczo 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 Mlekpól 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 pieczone 1sz(250g) ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Kapusta czerwona 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 , papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2921.10 kcal; Energia: 11458.35 kJ; Białko ogółem: 121.08 g; białko zwierzęce: 84.44 g; białko roślinne: 36.64 g; Tłuszcz: 133.37 g; Węglowodany ogółem: 393.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.83 g; Sód: 4149.40 mg; Potas: 5145.40 mg; Wapń: 683.76 mg; Fosfor: 1874.43 mg; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; suma cukrów prostych: 120.71 g; Woda: 1865.09 g; Popiół: 25.18 g;		
<b>niedziela 2024-11-17</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczyczo 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 Mlekpól 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 gotowane 1 szt (250g) , marchew DUO 150g ( <b>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 , salata liść 5g , <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-11-17</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczycwo 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 pieczone 1sz(250g) ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Kapusta czerwona 150g ( <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> ), papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2719.10 kcal; Energia: 10565.45 kJ; Białko ogółem: 125.33 g; białko zwierzęce: 88.49 g; białko roślinne: 35.44 g; Tłuszcz: 120.27 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.53 g; Sód: 3788.20 mg; Potas: 5239.50 mg; Wapń: 785.06 mg; Fosfor: 1959.93 mg; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; suma cukrów prostych: 99.20 g; Woda: 1932.45 g; Popiół: 25.78 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-18</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczycwo 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 Mlekopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), rzodkiewka 50g ,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>PSZENICA, 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> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 5g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> sok grejfrutowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2482.83 kcal; Energia: 9603.63 kJ; Białko ogółem: 88.21 g; białko zwierzęce: 51.59 g; białko roślinne: 34.93 g; Tłuszcz: 117.79 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.45 g; Sód: 3123.56 mg; Potas: 4574.76 mg; Wapń: 1079.90 mg; Fosfor: 1599.71 mg; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; suma cukrów prostych: 70.94 g; Woda: 1768.18 g; Popiół: 21.03 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-18</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczycwo 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 Mlekopol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), sałata liść 5g ,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , szpinak liściasty 150g , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml ( <b>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> sok grejfrutowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2181.95 kcal; Energia: 8598.46 kJ; Białko ogółem: 91.33 g; białko zwierzęce: 51.33 g; białko roślinne: 34.86 g; Tłuszcz: 89.15 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Sód: 2435.24 mg; Potas: 4778.29 mg; Wapń: 643.29 mg; Fosfor: 1471.70 mg; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; suma cukrów prostych: 68.82 g; Woda: 1732.04 g; Popiół: 20.00 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-18</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczycwo 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 jarzynowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , 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> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> SOK GREJFRUTOWY 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2421.83 kcal; Energia: 9351.73 kJ; Białko ogółem: 90.96 g; białko zwierzęce: 54.44 g; białko roślinne: 34.83 g; Tłuszcz: 119.29 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.32 g; Sód: 3169.86 mg; Potas: 4659.36 mg; Wapń: 1202.70 mg; Fosfor: 1685.71 mg; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; suma cukrów prostych: 50.78 g; Woda: 1814.39 g; Popiół: 21.63 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-19</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, stek z indyka 100g ( <b>SELER</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> ), 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> ), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2428.10 kcal; Energia: 9635.17 kJ; Białko ogółem: 92.91 g; białko zwierzęce: 57.79 g; białko roślinne: 35.13 g; Tłuszcz: 94.52 g; Węglowodany ogółem: 366.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.57 g; Sód: 3427.45 mg; Potas: 4253.45 mg; Wapń: 714.13 mg; Fosfor: 1512.55 mg; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; suma cukrów prostych: 93.29 g; Woda: 1569.89 g; Popiół: 20.08 g;		
<b>wtorek 2024-11-19</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, potrawka z indyka 80g/80ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), 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: 2184.98 kcal; Energia: 8760.77 kJ; Białko ogółem: 87.68 g; białko zwierzęce: 53.79 g; białko roślinne: 32.50 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; Sód: 2205.27 mg; Potas: 3807.10 mg; Wapń: 656.56 mg; Fosfor: 1409.58 mg; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; suma cukrów prostych: 91.66 g; Woda: 1398.05 g; Popiół: 16.74 g;		
<b>wtorek 2024-11-19</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, potrawka z indyka 80g/80ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), 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: 2398.26 kcal; Energia: 9464.89 kJ; Białko ogółem: 94.19 g; białko zwierzęce: 48.93 g; białko roślinne: 43.85 g; Tłuszcz: 86.61 g; Węglowodany ogółem: 384.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.75 g; Sód: 3817.79 mg; Potas: 4387.58 mg; Wapń: 773.61 mg; Fosfor: 1638.14 mg; Błonnik pokarmowy: 38.00 g; suma cukrów prostych: 51.80 g; Woda: 1590.13 g; Popiół: 22.56 g;		
<b>środa 2024-11-20</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 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, Kotle 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;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-20</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 Mlekoopól 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;		
<b>środa 2024-11-20</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 barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Brukselka z bułką tartą 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA</b> ), 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, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2813.27 kcal; Energia: 11103.59 kJ; Białko ogółem: 114.70 g; białko zwierzęce: 69.37 g; białko roślinne: 45.33 g; Tłuszcz: 130.76 g; Węglowodany ogółem: 397.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.73 g; Sód: 2394.05 mg; Potas: 4931.93 mg; Wapń: 989.01 mg; Fosfor: 1842.13 mg; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; suma cukrów prostych: 62.35 g; Woda: 1763.64 g; Popiół: 19.18 g;		

Dietetyk

.....