

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-21 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa krupnik z kaszą jaglana 400ml (SELER, SOJA), Bigos 250g (MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g,	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: 2553.92 kcal; Energia: 10244.31 kJ; Białko ogółem: 93.24 g; białko zwierzęce: 54.54 g; białko roślinne: 38.70 g; Tłuszcz: 103.86 g; Węglowodany ogółem: 396.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.39 g; Sód: 2826.21 mg; Potas: 4458.52 mg; Wapń: 748.87 mg; Fosfor: 1672.50 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; suma cukrów prostych: 89.20 g; Woda: 1651.51 g; Popiół: 20.10 g;		
czwartek 2024-11-21 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa krupnik z kaszą jaglana 400ml (SELER, SOJA), ziemniaki 250g, Szynka wieprzowa w sosie własnym 100g, 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: 2366.17 kcal; Energia: 9321.74 kJ; Białko ogółem: 104.56 g; białko zwierzęce: 66.67 g; białko roślinne: 35.09 g; Tłuszcz: 99.66 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.56 g; Sód: 1547.43 mg; Potas: 4620.92 mg; Wapń: 637.78 mg; Fosfor: 1676.44 mg; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; suma cukrów prostych: 76.33 g; Woda: 1635.39 g; Popiół: 18.09 g;		
czwartek 2024-11-21 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 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki, zupa krupnik z kaszą jaglana 400ml (SELER, SOJA), ziemniaki 250g, Szynka wieprzowa w sosie własnym 100g, Brokuły na parze 150g,	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: 2471.91 kcal; Energia: 9838.01 kJ; Białko ogółem: 95.73 g; białko zwierzęce: 58.81 g; białko roślinne: 36.92 g; Tłuszcz: 116.83 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.33 g; Sód: 2193.55 mg; Potas: 4703.19 mg; Wapń: 843.79 mg; Fosfor: 1713.75 mg; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; suma cukrów prostych: 64.55 g; Woda: 1720.45 g; Popiół: 18.15 g;		
piątek 2024-11-22 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 Mlekpól 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z cięcierzycy z pietruszką zieloną 50g (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2696.73 kcal; Energia: 10883.96 kJ; Białko ogółem: 98.81 g; białko zwierzęce: 45.21 g; białko roślinne: 52.20 g; Tłuszcz: 94.70 g; Węglowodany ogółem: 431.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.26 g; Sód: 3292.21 mg; Potas: 4602.61 mg; Wapń: 712.36 mg; Fosfor: 1597.91 mg; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; suma cukrów prostych: 78.19 g; Woda: 1464.95 g; Popiół: 22.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-26		
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, Schab duszony w ziołach 100g, zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, marchew DUO 150g (ŚMIETANKA),	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: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2304.41 kcal; Energia: 9259.38 kJ; Białko ogółem: 100.85 g; białko zwierzęce: 66.98 g; białko roślinne: 32.47 g; Tłuszcz: 81.08 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.07 g; Sód: 2010.33 mg; Potas: 4056.31 mg; Wapń: 631.81 mg; Fosfor: 1481.97 mg; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; suma cukrów prostych: 91.74 g; Woda: 1360.36 g; Popiół: 16.23 g;		
wtorek 2024-11-26		
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),	kompot 250ml Z gorzki, Schab duszony w ziołach 100g, zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2520.87 kcal; Energia: 9974.16 kJ; Białko ogółem: 107.50 g; białko zwierzęce: 62.27 g; białko roślinne: 43.83 g; Tłuszcz: 96.81 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.79 g; Sód: 3630.99 mg; Potas: 4638.22 mg; Wapń: 749.26 mg; Fosfor: 1711.14 mg; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; suma cukrów prostych: 51.88 g; Woda: 1552.97 g; Popiół: 22.08 g;		
środa 2024-11-27		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. (MLEKO), rzodkiewka 50g,	zupa dyniowa krem z grzankami 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, Surówka coleslaw 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), medalion wp duszony z papryką 100g (JAJA, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (SELER), Cukier 5g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2495.77 kcal; Energia: 9570.12 kJ; Białko ogółem: 85.06 g; białko zwierzęce: 53.51 g; białko roślinne: 33.60 g; Tłuszcz: 126.33 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.99 g; Sód: 3225.57 mg; Potas: 4146.14 mg; Wapń: 1088.61 mg; Fosfor: 1574.48 mg; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; suma cukrów prostych: 73.05 g; Woda: 1647.30 g; Popiół: 19.89 g;		
środa 2024-11-27		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. (MLEKO), sałata liść 5g,	zupa dyniowa krem z grzankami 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, szpinak liściasty 150g, ziemniaki 250g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml (SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (SELER), Cukier 5g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2209.09 kcal; Energia: 8629.30 kJ; Białko ogółem: 90.83 g; białko zwierzęce: 52.78 g; białko roślinne: 34.31 g; Tłuszcz: 98.23 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g; Sód: 2934.99 mg; Potas: 4319.77 mg; Wapń: 654.50 mg; Fosfor: 1446.02 mg; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; suma cukrów prostych: 70.89 g; Woda: 1614.47 g; Popiół: 18.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-29		
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 Mlepol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Fasolka szparagowa 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. (JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA), 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, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2416.37 kcal; Energia: 9542.96 kJ; Białko ogółem: 87.85 g; białko zwierzęce: 52.31 g; białko roślinne: 36.20 g; Tłuszcz: 94.25 g; Węglowodany ogółem: 365.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.21 g; Sód: 2830.12 mg; Potas: 3785.28 mg; Wapń: 1133.50 mg; Fosfor: 1672.15 mg; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; suma cukrów prostych: 80.85 g; Woda: 1472.62 g; Popiół: 20.13 g;		
piątek 2024-11-29		
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 Mlepol 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, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2278.43 kcal; Energia: 9098.16 kJ; Białko ogółem: 98.69 g; białko zwierzęce: 61.10 g; białko roślinne: 34.78 g; Tłuszcz: 70.71 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.54 g; Sód: 2536.49 mg; Potas: 4391.56 mg; Wapń: 676.96 mg; Fosfor: 1517.99 mg; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; suma cukrów prostych: 82.50 g; Woda: 1484.78 g; Popiół: 19.60 g;		
piątek 2024-11-29		
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, Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. (JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA), Fasolka szparagowa 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, 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), ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2539.27 kcal; Energia: 10061.86 kJ; Białko ogółem: 97.91 g; białko zwierzęce: 55.30 g; białko roślinne: 43.27 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.34 g; Sód: 3283.72 mg; Potas: 4079.28 mg; Wapń: 1279.10 mg; Fosfor: 1936.75 mg; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; suma cukrów prostych: 63.41 g; Woda: 1576.07 g; Popiół: 22.65 g;		
sobota 2024-11-30		
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 Mlepol 1 szt. (MLEKO),	zupa jesienna z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z makreli 50g (JAJA), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2185.09 kcal; Energia: 8860.17 kJ; Białko ogółem: 81.75 g; białko zwierzęce: 43.35 g; białko roślinne: 37.00 g; Tłuszcz: 86.78 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; Sód: 2667.62 mg; Potas: 3280.83 mg; Wapń: 606.23 mg; Fosfor: 1293.98 mg; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; suma cukrów prostych: 68.38 g; Woda: 1372.31 g; Popiół: 16.45 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-30		
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), sałata liść 5g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO),	zupa jesienna z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g , pomidor 50g , Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2134.16 kcal; Energia: 8623.75 kJ; Białko ogółem: 82.66 g; białko zwierzęce: 43.60 g; białko roślinne: 36.27 g; Tłuszcz: 81.25 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.60 g; Sód: 1991.44 mg; Potas: 3330.24 mg; Wapń: 583.62 mg; Fosfor: 1269.27 mg; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; suma cukrów prostych: 68.19 g; Woda: 1325.21 g; Popiół: 16.29 g;		
sobota 2024-11-30		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
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), papryka czerwona 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa jesienna z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z makreli 50g (JAJA), sałata liść 5g , ogórek kiszony 50g , Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2124.79 kcal; Energia: 8610.42 kJ; Białko ogółem: 84.57 g; białko zwierzęce: 46.20 g; białko roślinne: 36.97 g; Tłuszcz: 88.29 g; Węglowodany ogółem: 327.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.88 g; Sód: 2714.12 mg; Potas: 3372.13 mg; Wapń: 730.23 mg; Fosfor: 1381.03 mg; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; suma cukrów prostych: 48.23 g; Woda: 1423.25 g; Popiół: 17.10 g;		

Dietetyk

.....