

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21		
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 konserwowa 50g (S02),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Knedle z owocami i masłem 300g, Surówka z marchewki i jabłka 150g,	Herbata saszетка 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: 2478.66 kcal; Energia: 10039.47 kJ; Białko ogółem: 65.79 g; białko zwierzęce: 31.82 g; białko roślinne: 33.97 g; Tłuszcz: 122.33 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.49 g; Sód: 3250.63 mg; Potas: 3072.51 mg; Wapń: 661.30 mg; Fosfor: 1246.36 mg; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; suma cukrów prostych: 84.51 g; Woda: 1684.55 g; Popiół: 15.76 g;		
sobota 2024-12-21		
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), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), pomidor 50g,	zupa grycikowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Knedle z owocami i masłem 300g, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszетка 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), 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: 2243.95 kcal; Energia: 9202.02 kJ; Białko ogółem: 68.54 g; białko zwierzęce: 32.41 g; białko roślinne: 34.73 g; Tłuszcz: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.88 g; Sód: 2013.91 mg; Potas: 2941.83 mg; Wapń: 596.71 mg; Fosfor: 1159.52 mg; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; suma cukrów prostych: 81.08 g; Woda: 1430.24 g; Popiół: 14.49 g;		
sobota 2024-12-21		
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 konserwowa 50g (S02), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, pyzy z mięsem z masłem 250g (ŚMIETANKA), Surówka z marchewki i jabłka 150g,	Herbata saszетка 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, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2433.36 kcal; Energia: 9849.52 kJ; Białko ogółem: 66.74 g; białko zwierzęce: 34.02 g; białko roślinne: 32.72 g; Tłuszcz: 124.50 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.07 g; Sód: 3293.18 mg; Potas: 3332.36 mg; Wapń: 780.25 mg; Fosfor: 1356.01 mg; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; suma cukrów prostych: 50.97 g; Woda: 1688.44 g; Popiół: 16.57 g;		
niedziela 2024-12-22		
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), 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, szynka wp pieczona 100g (SELER), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER),	Herbata saszетка 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1butelka 300ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2620.11 kcal; Energia: 10291.78 kJ; Białko ogółem: 94.18 g; białko zwierzęce: 60.73 g; białko roślinne: 35.50 g; Tłuszcz: 130.58 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.39 g; Sód: 2544.39 mg; Potas: 4320.99 mg; Wapń: 1083.09 mg; Fosfor: 1644.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; suma cukrów prostych: 77.43 g; Woda: 1685.13 g; Popiół: 19.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, szynka wp gotowana 100g, Buraki gotowane tarte 150g, sos z tymiankiem 80ml (PSZENICA, SELER),	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: SOK GREJFRUTOWY 1butelka 300ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2500.40 kcal; Energia: 9881.64 kJ; Białko ogółem: 97.29 g; białko zwierzęce: 65.36 g; białko roślinne: 32.58 g; Tłuszcz: 118.69 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Sód: 2277.58 mg; Potas: 4138.62 mg; Wapń: 1015.76 mg; Fosfor: 1622.06 mg; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; suma cukrów prostych: 79.32 g; Woda: 1598.64 g; Popiół: 19.01 g;		
niedziela 2024-12-22 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), 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, szynka wp pieczona 100g (SELER), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER),	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: SOK GREJFRUTOWY 1butelka 300ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2418.11 kcal; Energia: 9398.88 kJ; Białko ogółem: 98.43 g; białko zwierzęce: 64.78 g; białko roślinne: 34.30 g; Tłuszcz: 117.48 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.10 g; Sód: 2183.19 mg; Potas: 4415.09 mg; Wapń: 1184.39 mg; Fosfor: 1730.42 mg; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; suma cukrów prostych: 55.92 g; Woda: 1752.49 g; Popiół: 20.03 g;		
poniedziałek 2024-12-23 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 Mlekopol 1 szt. (MLEKO),	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, surówka z cukini z marchewką 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), sos pomidorowy 80ml (PSZENICA, SELER),	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: MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2372.74 kcal; Energia: 9521.48 kJ; Białko ogółem: 91.73 g; białko zwierzęce: 52.07 g; białko roślinne: 38.26 g; Tłuszcz: 89.09 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.93 g; Sód: 3902.24 mg; Potas: 4721.16 mg; Wapń: 699.20 mg; Fosfor: 1569.37 mg; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; suma cukrów prostych: 99.20 g; Woda: 1916.49 g; Popiół: 22.68 g;		
poniedziałek 2024-12-23 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 Mlekopol 1 szt. (MLEKO),	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), sos pomidorowy 80ml (PSZENICA, SELER),	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: MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2351.12 kcal; Energia: 9457.14 kJ; Białko ogółem: 91.90 g; białko zwierzęce: 52.07 g; białko roślinne: 38.43 g; Tłuszcz: 87.17 g; Węglowodany ogółem: 387.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.73 g; Sód: 2328.51 mg; Potas: 4488.55 mg; Wapń: 674.92 mg; Fosfor: 1513.83 mg; Błonnik pokarmowy: 35.24 g; suma cukrów prostych: 99.13 g; Woda: 1698.22 g; Popiół: 18.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
Pieczycywo 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 brokułowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml z gorzki , surówka z cukini z marchewką 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), sos pomidorowy 80ml (PSZENICA, SELER),	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: MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2311.74 kcal; Energia: 9269.58 kJ; Białko ogółem: 94.48 g; białko zwierzęce: 54.92 g; białko roślinne: 38.16 g; Tłuszcz: 90.59 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.79 g; Sód: 3948.54 mg; Potas: 4805.76 mg; Wapń: 822.00 mg; Fosfor: 1655.37 mg; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; suma cukrów prostych: 79.04 g; Woda: 1962.70 g; Popiół: 23.28 g;		
wtorek 2024-12-24		Dieta: MURCKI PODST
Pieczycywo 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 Mlekoop 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g ,	Kompot z suszu 200ml , Cukier 5g , ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), barszcz czerwony z uszkami 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, BIAŁKO JAJ), Kapusta kiszona zasmażana z pieczarkami 150g (SELER), ziemniaki 250g , Ciasto drożdżowe przekładane nadzieniem jabłkowym, posypane kruszonk 50g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Cukier 5g , Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2610.04 kcal; Energia: 10648.90 kJ; Białko ogółem: 96.62 g; białko zwierzęce: 59.49 g; białko roślinne: 37.13 g; Tłuszcz: 107.52 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.60 g; Sód: 2819.15 mg; Potas: 4254.15 mg; Wapń: 686.16 mg; Fosfor: 1478.85 mg; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; suma cukrów prostych: 91.36 g; Woda: 1519.14 g; Popiół: 18.95 g;		
wtorek 2024-12-24		Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA
Pieczycywo 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 Mlekoop 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g ,	Kompot z suszu 200ml , Cukier 5g , ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), barszcz czerwony z uszkami 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g , marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), Ciasto drożdżowe przekładane nadzieniem jabłkowym, posypane kruszonk 50g , Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Cukier 5g , sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (SELER), Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2394.61 kcal; Energia: 9749.34 kJ; Białko ogółem: 101.64 g; białko zwierzęce: 67.00 g; białko roślinne: 34.64 g; Tłuszcz: 85.34 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.91 g; Sód: 2284.56 mg; Potas: 4468.03 mg; Wapń: 701.19 mg; Fosfor: 1481.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; suma cukrów prostych: 93.01 g; Woda: 1511.24 g; Popiół: 16.86 g;		
wtorek 2024-12-24		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g (S02), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	Kompot z suszu 200ml , ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), barszcz czerwony z uszkami 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, BIAŁKO JAJ), Kapusta kiszona zasmażana z pieczarkami 150g (SELER), ziemniaki 250g , Ciasto drożdżowe przekładane nadzieniem jabłkowym, posypane kruszonk 50g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (SELER), Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2676.37 kcal; Energia: 10827.78 kJ; Białko ogółem: 111.99 g; białko zwierzęce: 67.60 g; białko roślinne: 46.44 g; Tłuszcz: 107.13 g; Węglowodany ogółem: 392.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.75 g; Sód: 4224.03 mg; Potas: 4777.70 mg; Wapń: 1220.52 mg; Fosfor: 2050.77 mg; Błonnik pokarmowy: 39.14 g; suma cukrów prostych: 49.96 g; Woda: 1808.15 g; Popiół: 25.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-25		
Dieta: MURCKI PODST		
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, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), rzodkiewka 50g,	zupa rosół z zacierką 400ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, Buraki gotowane tarte 150g, udko pieczone 1 szt (350g) (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), pierniczki 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Tymbalik rybny z cytryną 150g (SELER, RYBY, BIAŁKO JAJ, PISTACJE, OWIES), Cukier 5g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2853.17 kcal; Energia: 11311.16 kJ; Białko ogółem: 141.20 g; białko zwierzęce: 112.16 g; białko roślinne: 31.09 g; Tłuszcz: 136.33 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.94 g; Sód: 3438.73 mg; Potas: 4967.03 mg; Wapń: 1095.93 mg; Fosfor: 2177.04 mg; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; suma cukrów prostych: 96.83 g; Woda: 1731.98 g; Popiół: 22.09 g;		
środa 2024-12-25		
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 Mlekpol 1 szt. (MLEKO), sałata liść 5g,	zupa rosół z zacierką 400ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, ziemniaki 250g, Udko gotowane 1 szt (250g), pierniczki 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Tymbalik rybny z cytryną 150g (SELER, RYBY, BIAŁKO JAJ, PISTACJE, OWIES), Cukier 5g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2602.98 kcal; Energia: 10327.81 kJ; Białko ogółem: 127.34 g; białko zwierzęce: 92.07 g; białko roślinne: 31.52 g; Tłuszcz: 115.10 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.01 g; Sód: 3177.41 mg; Potas: 4733.29 mg; Wapń: 648.70 mg; Fosfor: 1835.69 mg; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; suma cukrów prostych: 96.65 g; Woda: 1656.13 g; Popiół: 19.08 g;		
środa 2024-12-25		
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), rzodkiewka 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa rosół z zacierką 400ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, Kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER), udko pieczone 1 szt (350g) (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), pomarańcza 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Tymbalik rybny z cytryną 150g (SELER, RYBY, BIAŁKO JAJ, PISTACJE, OWIES), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2591.37 kcal; Energia: 10179.60 kJ; Białko ogółem: 143.61 g; białko zwierzęce: 115.01 g; białko roślinne: 30.65 g; Tłuszcz: 128.31 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.93 g; Sód: 3469.43 mg; Potas: 5072.50 mg; Wapń: 1231.71 mg; Fosfor: 2259.24 mg; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; suma cukrów prostych: 50.42 g; Woda: 1887.10 g; Popiół: 23.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekoop 1 szt. (MLEKO),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 120g (SELER), schab pieczony z sosem 100g/80g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Mandarynka 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Sałatka śledziowa z jogurtem 100g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 5g , papryka czerwona 50g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2976.84 kcal; Energia: 11904.51 kJ; Białko ogółem: 124.95 g; białko zwierzęce: 85.45 g; białko roślinne: 39.50 g; Tłuszcz: 137.61 g; Węglowodany ogółem: 399.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.27 g; Sód: 3612.08 mg; Potas: 5611.51 mg; Wapń: 874.22 mg; Fosfor: 2002.27 mg; Błonnik pokarmowy: 36.39 g; suma cukrów prostych: 86.47 g; Woda: 2036.99 g; Popiół: 24.21 g;		
czwartek 2024-12-26 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), sałata liść 5g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekoop 1 szt. (MLEKO),	zupa jarzynowa 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Schab duszony w ziołach 100g , Mandarynka 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: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2408.50 kcal; Energia: 9589.33 kJ; Białko ogółem: 113.02 g; białko zwierzęce: 77.28 g; białko roślinne: 34.34 g; Tłuszcz: 99.23 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.83 g; Sód: 2060.01 mg; Potas: 5018.00 mg; Wapń: 786.13 mg; Fosfor: 1737.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; suma cukrów prostych: 81.81 g; Woda: 1853.14 g; Popiół: 19.27 g;		
czwartek 2024-12-26 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (SELER), schab pieczony z sosem 100g/80g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Mandarynka 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Sałatka śledziowa z jogurtem 100g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), papryka czerwona 50g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2895.18 kcal; Energia: 11561.38 kJ; Białko ogółem: 129.13 g; białko zwierzęce: 89.23 g; białko roślinne: 39.91 g; Tłuszcz: 130.62 g; Węglowodany ogółem: 391.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.60 g; Sód: 3645.34 mg; Potas: 5720.28 mg; Wapń: 979.63 mg; Fosfor: 2127.17 mg; Błonnik pokarmowy: 36.94 g; suma cukrów prostych: 77.83 g; Woda: 2084.40 g; Popiół: 24.90 g;		
piątek 2024-12-27 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycwo 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 Mlekoop 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-27		
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 2024-12-27		
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 2024-12-28		
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;		
sobota 2024-12-28		
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), sałata liść 5g, 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), 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 2024-12-28		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
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, 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29		
Dieta: MURCKI PODST		
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, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Kurczak pieczony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, OWIES),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1butelka 300ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2649.34 kcal; Energia: 10651.25 kJ; Białko ogółem: 90.49 g; białko zwierzęce: 55.12 g; białko roślinne: 35.37 g; Tłuszcz: 130.14 g; Węglowodany ogółem: 365.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.24 g; Sód: 4868.56 mg; Potas: 4465.39 mg; Wapń: 668.65 mg; Fosfor: 1539.47 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; suma cukrów prostych: 83.37 g; Woda: 1706.99 g; Popiół: 25.17 g;		
niedziela 2024-12-29		
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, pierś z kurczaka saute 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Buraki gotowane tarte 150g, sos ziołowy 100ml (PSZENICA, 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, sałata liść 5g, Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1butelka 300ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2482.08 kcal; Energia: 9924.30 kJ; Białko ogółem: 97.10 g; białko zwierzęce: 61.32 g; białko roślinne: 34.38 g; Tłuszcz: 107.06 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.70 g; Sód: 3066.25 mg; Potas: 4604.17 mg; Wapń: 636.05 mg; Fosfor: 1543.41 mg; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; suma cukrów prostych: 92.05 g; Woda: 1699.91 g; Popiół: 21.64 g;		
niedziela 2024-12-29		
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, Kurczak pieczony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, OWIES),	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: SOK GREJFRUTOWY 1butelka 300ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2447.34 kcal; Energia: 9758.35 kJ; Białko ogółem: 94.74 g; białko zwierzęce: 59.17 g; białko roślinne: 34.17 g; Tłuszcz: 117.04 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.94 g; Sód: 4507.36 mg; Potas: 4559.49 mg; Wapń: 769.95 mg; Fosfor: 1624.97 mg; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Woda: 1774.35 g; Popiół: 25.77 g;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), rzodkiewka 50g,	zupa jarzynowa z kaszą kuskus 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, Surówka colesław 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), ser żółty 50g (MLEKO), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: sok grejfrutowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2457.59 kcal; Energia: 9646.06 kJ; Białko ogółem: 85.07 g; białko zwierzęce: 52.86 g; białko roślinne: 34.27 g; Tłuszcz: 119.15 g; Węglowodany ogółem: 345.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.32 g; Sód: 2738.71 mg; Potas: 3920.29 mg; Wapń: 1124.15 mg; Fosfor: 1594.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; suma cukrów prostych: 71.86 g; Woda: 1654.18 g; Popiół: 19.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), sałata liść 5g	zupa jarzynowa z kaszą kuskus 400ml (PSZENICA, 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), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: sok grejfrutowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2150.51 kcal; Energia: 8617.98 kJ; Białko ogółem: 87.85 g; białko zwierzęce: 52.60 g; białko roślinne: 33.86 g; Tłuszcz: 90.48 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.63 g; Sód: 2049.51 mg; Potas: 4093.75 mg; Wapń: 683.53 mg; Fosfor: 1459.06 mg; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; suma cukrów prostych: 69.72 g; Woda: 1612.31 g; Popiół: 18.01 g;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), rzodkiewka 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa jarzynowa z kaszą kuskus 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, 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), ser żółty 50g (MLEKO), pomidor 50g, Posiłek nocny: SOK GREJFRUROWY 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2396.59 kcal; Energia: 9394.16 kJ; Białko ogółem: 87.82 g; białko zwierzęce: 55.71 g; białko roślinne: 34.17 g; Tłuszcz: 120.65 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.19 g; Sód: 2785.01 mg; Potas: 4004.89 mg; Wapń: 1246.95 mg; Fosfor: 1680.49 mg; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; suma cukrów prostych: 51.70 g; Woda: 1700.39 g; Popiół: 19.76 g;		
wtorek 2024-12-31		
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 Mlekpol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, stek z indyka 100g (SELER), zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kurczak w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2427.10 kcal; Energia: 9630.77 kJ; Białko ogółem: 92.93 g; białko zwierzęce: 57.79 g; białko roślinne: 35.15 g; Tłuszcz: 94.46 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.57 g; Sód: 3427.65 mg; Potas: 4284.05 mg; Wapń: 715.73 mg; Fosfor: 1514.95 mg; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; suma cukrów prostych: 93.31 g; Woda: 1569.89 g; Popiół: 20.14 g;		
wtorek 2024-12-31		
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 Mlekpol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, potrawka z indyka 80g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA), zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, marchew DUO 150g (ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, sałata liść 5g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2183.98 kcal; Energia: 8756.37 kJ; Białko ogółem: 87.70 g; białko zwierzęce: 53.79 g; białko roślinne: 32.52 g; Tłuszcz: 71.11 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.16 g; Sód: 2205.47 mg; Potas: 3837.70 mg; Wapń: 658.16 mg; Fosfor: 1411.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; suma cukrów prostych: 91.68 g; Woda: 1398.05 g; Popiół: 16.80 g;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g (S02), wędlna 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, potrawka z indyka 80g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA), zupa szpinakowa z ryżem 400ml (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), Kurczak w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2464.58 kcal; Energia: 9738.76 kJ; Białko ogółem: 96.00 g; białko zwierzęce: 48.93 g; białko roślinne: 45.67 g; Tłuszcz: 89.91 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.43 g; Sód: 4471.04 mg; Potas: 4593.22 mg; Wapń: 806.63 mg; Fosfor: 1793.15 mg; Błonnik pokarmowy: 42.16 g; suma cukrów prostych: 52.04 g; Woda: 1796.59 g; Popiół: 24.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....