

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01		
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 Mlekoopol 1 szt. (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: mus owocowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2789.90 kcal; Energia: 10796.14 kJ; Białko ogółem: 104.85 g; białko zwierzęce: 67.64 g; białko roślinne: 37.21 g; Tłuszcz: 123.31 g; Węglowodany ogółem: 398.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.41 g; Sód: 3948.27 mg; Potas: 4983.03 mg; Wapń: 686.81 mg; Fosfor: 1690.03 mg; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; suma cukrów prostych: 127.43 g; Woda: 1844.40 g; Popiół: 24.25 g;		
niedziela 2024-12-01		
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 Mlekoopol 1 szt. (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Posiłek nocny: mus owocowy 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: mus owocowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2643.75 kcal; Energia: 10291.49 kJ; Białko ogółem: 106.38 g; białko zwierzęce: 68.88 g; białko roślinne: 36.11 g; Tłuszcz: 112.49 g; Węglowodany ogółem: 384.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.50 g; Sód: 3547.62 mg; Potas: 4688.78 mg; Wapń: 626.01 mg; Fosfor: 1670.38 mg; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; suma cukrów prostych: 119.52 g; Woda: 1757.38 g; Popiół: 23.49 g;		
niedziela 2024-12-01		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, udko z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: mus owocowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2587.90 kcal; Energia: 9903.24 kJ; Białko ogółem: 109.10 g; białko zwierzęce: 71.69 g; białko roślinne: 36.01 g; Tłuszcz: 110.21 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Sód: 3587.07 mg; Potas: 5077.13 mg; Wapń: 788.11 mg; Fosfor: 1775.53 mg; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; suma cukrów prostych: 105.92 g; Woda: 1911.76 g; Popiół: 24.85 g;		
poniedziałek 2024-12-02		
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 (SO2), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. (MLEKO),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kotlet drob mielony 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2381.64 kcal; Energia: 9521.62 kJ; Białko ogółem: 105.09 g; białko zwierzęce: 67.02 g; białko roślinne: 36.68 g; Tłuszcz: 97.55 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.49 g; Sód: 3961.07 mg; Potas: 4539.94 mg; Wapń: 809.56 mg; Fosfor: 1711.05 mg; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; suma cukrów prostych: 73.15 g; Woda: 1833.25 g; Popiół: 22.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02 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 Mlekpól 1 szt. (MLEKO),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER), pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2360.11 kcal; Energia: 9498.03 kJ; Białko ogółem: 101.29 g; białko zwierzęce: 65.25 g; białko roślinne: 36.04 g; Tłuszcz: 98.74 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.07 g; Sód: 2571.92 mg; Potas: 4276.02 mg; Wapń: 771.95 mg; Fosfor: 1613.99 mg; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; suma cukrów prostych: 72.26 g; Woda: 1620.61 g; Popiół: 18.20 g;		
poniedziałek 2024-12-02 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek Mazurski Smak 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g (SO2), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kotlet drobi mielony 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2278.39 kcal; Energia: 9094.22 kJ; Białko ogółem: 108.77 g; białko zwierzęce: 70.79 g; białko roślinne: 36.98 g; Tłuszcz: 89.50 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.70 g; Sód: 3988.62 mg; Potas: 4580.29 mg; Wapń: 894.86 mg; Fosfor: 1826.05 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; suma cukrów prostych: 63.39 g; Woda: 1853.71 g; Popiół: 22.54 g;		
wtorek 2024-12-03 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 Mlekpól 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Zupa cukiniowaz ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Fasolka po bretońsku 300g (MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Bułka 100g (GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy J 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2871.51 kcal; Energia: 11622.32 kJ; Białko ogółem: 103.80 g; białko zwierzęce: 39.01 g; białko roślinne: 64.80 g; Tłuszcz: 86.15 g; Węglowodany ogółem: 495.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Sód: 3749.89 mg; Potas: 4431.95 mg; Wapń: 844.23 mg; Fosfor: 1784.89 mg; Błonnik pokarmowy: 44.90 g; suma cukrów prostych: 96.17 g; Woda: 1231.99 g; Popiół: 21.77 g;		
wtorek 2024-12-03 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 Mlekpól 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Zupa cukiniowaz ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), szynka wp gotowana 100g, sos z papryki słodkiej 80ml (PSZENICA), ziemniaki 250g, Brokuły na parze 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy J 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2512.08 kcal; Energia: 9889.87 kJ; Białko ogółem: 101.93 g; białko zwierzęce: 63.51 g; białko roślinne: 37.02 g; Tłuszcz: 96.11 g; Węglowodany ogółem: 373.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.65 g; Sód: 1976.24 mg; Potas: 5241.29 mg; Wapń: 708.35 mg; Fosfor: 1625.01 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 95.92 g; Woda: 1697.69 g; Popiół: 19.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g (S02), twaróg 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŹCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki , Zupa cukiniowaz ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), szynka wp gotowana 100g , Brokuły na parze 150g , ziemniaki 250g , sos z papryki słodkiej 80ml (PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , Posiłek nocny: owoc sezonowy J 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2726.70 kcal; Energia: 10700.27 kJ; Białko ogółem: 106.57 g; białko zwierzęce: 59.61 g; białko roślinne: 46.97 g; Tłuszcz: 113.73 g; Węglowodany ogółem: 395.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.91 g; Sód: 3209.39 mg; Potas: 5435.24 mg; Wapń: 836.63 mg; Fosfor: 1813.81 mg; Błonnik pokarmowy: 39.19 g; suma cukrów prostych: 56.35 g; Woda: 1783.11 g; Popiół: 22.32 g;		
środa 2024-12-04 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŹCZMIEN), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. (MLEKO), rzodkiewka 50g ,	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Gulasz mięsny z indyka 80g/80ml (SELER, SOJA), ryż 200g , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 5g , ogórek kiszony 50g , Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1butelka 300ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2472.99 kcal; Energia: 10044.79 kJ; Białko ogółem: 86.74 g; białko zwierzęce: 54.77 g; białko roślinne: 34.02 g; Tłuszcz: 114.42 g; Węglowodany ogółem: 355.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.74 g; Sód: 3397.30 mg; Potas: 2693.78 mg; Wapń: 1117.86 mg; Fosfor: 1582.98 mg; Błonnik pokarmowy: 27.26 g; suma cukrów prostych: 68.28 g; Woda: 1448.68 g; Popiół: 18.62 g;		
środa 2024-12-04 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŹCZMIEN), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. (MLEKO), sałata liść 5g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , potrawka z indyka 80g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ryż 200g , Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 5g , pomidor 50g , Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1butelka 300ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2212.47 kcal; Energia: 8947.42 kJ; Białko ogółem: 81.17 g; białko zwierzęce: 44.79 g; białko roślinne: 32.64 g; Tłuszcz: 86.42 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.00 g; Sód: 2941.88 mg; Potas: 3323.26 mg; Wapń: 592.46 mg; Fosfor: 1384.93 mg; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; suma cukrów prostych: 70.01 g; Woda: 1496.31 g; Popiół: 15.82 g;		
środa 2024-12-04 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŹCZMIEN), rzodkiewka 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Gulasz mięsny z indyka 80g/80ml (SELER, SOJA), ryż 200g , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ogórek kiszony 50g , Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2377.24 kcal; Energia: 9666.39 kJ; Białko ogółem: 86.36 g; białko zwierzęce: 54.50 g; białko roślinne: 33.92 g; Tłuszcz: 113.49 g; Węglowodany ogółem: 333.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.85 g; Sód: 3408.35 mg; Potas: 2745.13 mg; Wapń: 1228.91 mg; Fosfor: 1617.98 mg; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; suma cukrów prostych: 48.12 g; Woda: 1475.84 g; Popiół: 18.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 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), ogórek zielony 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO),	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2851.03 kcal; Energia: 11209.54 kJ; Białko ogółem: 105.33 g; białko zwierzęce: 62.54 g; białko roślinne: 41.39 g; Tłuszcz: 134.92 g; Węglowodany ogółem: 402.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.28 g; Sód: 2375.42 mg; Potas: 4896.54 mg; Wapń: 825.07 mg; Fosfor: 1634.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; suma cukrów prostych: 80.90 g; Woda: 1747.82 g; Popiół: 19.41 g;		
czwartek 2024-12-05 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 Mlekpól 1 szt. (MLEKO),	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Schab duszony w ziołach 100g,	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: 2472.12 kcal; Energia: 9804.92 kJ; Białko ogółem: 113.04 g; białko zwierzęce: 76.38 g; białko roślinne: 33.87 g; Tłuszcz: 102.55 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.57 g; Sód: 2223.48 mg; Potas: 5051.26 mg; Wapń: 707.23 mg; Fosfor: 1716.25 mg; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; suma cukrów prostych: 80.60 g; Woda: 1739.61 g; Popiół: 20.70 g;		
czwartek 2024-12-05 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), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Brukselka z bułką tartą 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2732.88 kcal; Energia: 10721.13 kJ; Białko ogółem: 112.52 g; białko zwierzęce: 66.35 g; białko roślinne: 44.77 g; Tłuszcz: 126.44 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.18 g; Sód: 2371.54 mg; Potas: 5003.14 mg; Wapń: 927.35 mg; Fosfor: 1774.21 mg; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; suma cukrów prostych: 60.85 g; Woda: 1739.16 g; Popiół: 20.18 g;		
piątek 2024-12-06 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 Mlekpól 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Zupa dyniowa 400ml (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: Drożdżówka z budyniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2698.13 kcal; Energia: 10777.98 kJ; Białko ogółem: 102.83 g; białko zwierzęce: 64.36 g; białko roślinne: 39.12 g; Tłuszcz: 113.59 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.33 g; Sód: 2978.43 mg; Potas: 4073.21 mg; Wapń: 1120.67 mg; Fosfor: 1720.29 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; suma cukrów prostych: 74.33 g; Woda: 1496.74 g; Popiół: 21.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
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 Mlekpól 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), Zupa dyniowa 400ml (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: Drożdżówka z budyniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2346.47 kcal; Energia: 9383.04 kJ; Białko ogółem: 105.54 g; białko zwierzęce: 65.59 g; białko roślinne: 37.15 g; Tłuszcz: 77.90 g; Węglowodany ogółem: 367.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.53 g; Sód: 2621.02 mg; Potas: 4510.26 mg; Wapń: 642.40 mg; Fosfor: 1535.70 mg; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; suma cukrów prostych: 74.17 g; Woda: 1485.96 g; Popiół: 19.89 g;		
piątek 2024-12-06		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), Zupa dyniowa 400ml (SELER, SOJA), Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2577.45 kcal; Energia: 10281.19 kJ; Białko ogółem: 126.77 g; białko zwierzęce: 86.61 g; białko roślinne: 40.81 g; Tłuszcz: 102.15 g; Węglowodany ogółem: 357.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.52 g; Sód: 3338.55 mg; Potas: 4609.34 mg; Wapń: 1334.72 mg; Fosfor: 2126.89 mg; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; suma cukrów prostych: 60.25 g; Woda: 1690.28 g; Popiół: 25.04 g;		
sobota 2024-12-07		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SELER, SOJA), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, surówka z ogórka kiszzonego 150g, potrawka z kurczaka 80g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem i koperkiem 50g (JAJA, RYBY), Cukier 5g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2311.72 kcal; Energia: 9503.00 kJ; Białko ogółem: 102.20 g; białko zwierzęce: 67.36 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 108.45 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.68 g; Sód: 3557.39 mg; Potas: 3007.83 mg; Wapń: 780.81 mg; Fosfor: 1827.50 mg; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; suma cukrów prostych: 71.16 g; Woda: 1551.94 g; Popiół: 18.59 g;		
sobota 2024-12-07		
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 Mlekpól 1 szt. (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER), potrawka z kurczaka 80g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA),	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: 2291.98 kcal; Energia: 9415.66 kJ; Białko ogółem: 99.48 g; białko zwierzęce: 67.66 g; białko roślinne: 30.43 g; Tłuszcz: 99.08 g; Węglowodany ogółem: 336.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.91 g; Sód: 2754.17 mg; Potas: 3034.00 mg; Wapń: 732.50 mg; Fosfor: 1620.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; suma cukrów prostych: 71.49 g; Woda: 1437.65 g; Popiół: 16.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SELER, SOJA), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , surówka z ogórka kiszzonego 150g , potrawka z kurczaka 80g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem i koperkiem 50g (JAJA, RYBY), papryka czerwona 50g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2208.47 kcal; Energia: 9075.60 kJ; Białko ogółem: 105.87 g; białko zwierzęce: 71.14 g; białko roślinne: 34.74 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.89 g; Sód: 3584.94 mg; Potas: 3048.18 mg; Wapń: 866.11 mg; Fosfor: 1942.50 mg; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; suma cukrów prostych: 61.40 g; Woda: 1572.40 g; Popiół: 19.01 g;		
niedziela 2024-12-08		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycwo 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 Mlekolpol 1 szt. (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , udko z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka colesław 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g , Cukier 5g , papryka czerwona 50g , Posiłek nocny: mus owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2905.28 kcal; Energia: 11397.67 kJ; Białko ogółem: 103.99 g; białko zwierzęce: 67.84 g; białko roślinne: 36.15 g; Tłuszcz: 138.87 g; Węglowodany ogółem: 394.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.04 g; Sód: 4527.53 mg; Potas: 4818.51 mg; Wapń: 702.27 mg; Fosfor: 1691.14 mg; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; suma cukrów prostych: 121.12 g; Woda: 1784.60 g; Popiół: 25.16 g;		
niedziela 2024-12-08		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo 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 Mlekolpol 1 szt. (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , udko z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g , sałata liść 5g , Posiłek nocny: mus owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2643.75 kcal; Energia: 10291.49 kJ; Białko ogółem: 106.38 g; białko zwierzęce: 68.88 g; białko roślinne: 36.11 g; Tłuszcz: 112.49 g; Węglowodany ogółem: 384.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.50 g; Sód: 3547.62 mg; Potas: 4688.78 mg; Wapń: 626.01 mg; Fosfor: 1670.38 mg; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; suma cukrów prostych: 119.52 g; Woda: 1757.38 g; Popiół: 23.49 g;		
niedziela 2024-12-08		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , udko z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka colesław 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , Posiłek nocny: mus owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2703.28 kcal; Energia: 10504.77 kJ; Białko ogółem: 108.24 g; białko zwierzęce: 71.89 g; białko roślinne: 34.95 g; Tłuszcz: 125.77 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.75 g; Sód: 4166.33 mg; Potas: 4912.61 mg; Wapń: 803.57 mg; Fosfor: 1776.64 mg; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; suma cukrów prostych: 99.61 g; Woda: 1851.96 g; Popiół: 25.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1 szt. (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekoopol 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, ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2333.71 kcal; Energia: 9465.60 kJ; Białko ogółem: 94.97 g; białko zwierzęce: 57.17 g; białko roślinne: 36.40 g; Tłuszcz: 98.89 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.96 g; Sód: 2466.99 mg; Potas: 3274.29 mg; Wapń: 731.92 mg; Fosfor: 1450.72 mg; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; suma cukrów prostych: 68.84 g; Woda: 1385.63 g; Popiół: 16.72 g;		
poniedziałek 2024-12-09		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. (MLEKO),	zupa ziemniaczana 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: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2367.42 kcal; Energia: 9563.06 kJ; Białko ogółem: 94.55 g; białko zwierzęce: 57.17 g; białko roślinne: 35.98 g; Tłuszcz: 98.71 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.91 g; Sód: 2125.66 mg; Potas: 3455.35 mg; Wapń: 710.47 mg; Fosfor: 1462.08 mg; Błonnik pokarmowy: 24.27 g; suma cukrów prostych: 69.11 g; Woda: 1364.45 g; Popiół: 16.03 g;		
poniedziałek 2024-12-09		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1 szt. (JAJA), 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), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata liść 5g, ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2231.16 kcal; Energia: 9040.35 kJ; Białko ogółem: 98.71 g; białko zwierzęce: 60.95 g; białko roślinne: 36.37 g; Tłuszcz: 90.85 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g; Sód: 2494.74 mg; Potas: 3321.34 mg; Wapń: 818.42 mg; Fosfor: 1566.77 mg; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; suma cukrów prostych: 59.08 g; Woda: 1410.82 g; Popiół: 17.19 g;		
wtorek 2024-12-10		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g (MLEKO), Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Kotlety ziemniaczane 200g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Surówka z marchewki i jabłka 150g, sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2387.36 kcal; Energia: 9540.97 kJ; Białko ogółem: 74.30 g; białko zwierzęce: 39.73 g; białko roślinne: 34.58 g; Tłuszcz: 100.08 g; Węglowodany ogółem: 362.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; Sód: 2772.58 mg; Potas: 3400.24 mg; Wapń: 712.28 mg; Fosfor: 1245.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; suma cukrów prostych: 93.34 g; Woda: 1438.86 g; Popiół: 16.48 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10		
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, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml, 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), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, sałata liść 5g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2175.73 kcal; Energia: 8720.17 kJ; Białko ogółem: 94.67 g; białko zwierzęce: 61.05 g; białko roślinne: 32.22 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.26 g; Sód: 1827.31 mg; Potas: 3908.98 mg; Wapń: 651.62 mg; Fosfor: 1470.81 mg; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; suma cukrów prostych: 91.47 g; Woda: 1399.49 g; Popiół: 15.96 g;		
wtorek 2024-12-10		
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, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml, zupa szpinakowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Surówka z marchewki i jabłka 150g, 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: 2466.81 kcal; Energia: 9753.72 kJ; Białko ogółem: 102.75 g; białko zwierzęce: 56.34 g; białko roślinne: 45.01 g; Tłuszcz: 86.68 g; Węglowodany ogółem: 394.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.64 g; Sód: 4075.63 mg; Potas: 4609.14 mg; Wapń: 789.69 mg; Fosfor: 1831.38 mg; Błonnik pokarmowy: 40.65 g; suma cukrów prostych: 52.25 g; Woda: 1797.07 g; Popiół: 23.19 g;		

Dietetyk

.....