

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI   |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>wtorek 2025-01-21</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, Kielbasa pieczona z cebulką 100g ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 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> ), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>owoc sezonowy 150g,        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2579.72 kcal; Energia: 10627.06 kJ; Białko ogółem: 81.93 g; białko zwierzęce: 38.88 g; białko roślinne: 43.05 g; Tłuszcz: 94.82 g; Węglowodany ogółem: 426.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.05 g; Sód: 4226.53 mg; Potas: 3613.44 mg; Wapń: 714.43 mg; Fosfor: 1323.91 mg; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; suma cukrów prostych: 90.00 g; Woda: 1415.72 g; Popiół: 23.32 g;  |  |   |
| <b>wtorek 2025-01-21</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, Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>owoc sezonowy 150g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2179.73 kcal; Energia: 9047.21 kJ; Białko ogółem: 94.41 g; białko zwierzęce: 57.38 g; białko roślinne: 35.64 g; Tłuszcz: 75.91 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.69 g; Sód: 2160.88 mg; Potas: 3940.70 mg; Wapń: 670.15 mg; Fosfor: 1471.96 mg; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; suma cukrów prostych: 90.67 g; Woda: 1446.91 g; Popiół: 17.75 g;   |  |   |
| <b>wtorek 2025-01-21</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> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>owoc sezonowy 150g,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2469.09 kcal; Energia: 10044.08 kJ; Białko ogółem: 101.78 g; białko zwierzęce: 52.53 g; białko roślinne: 47.86 g; Tłuszcz: 95.30 g; Węglowodany ogółem: 391.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.48 g; Sód: 4369.23 mg; Potas: 4490.56 mg; Wapń: 793.25 mg; Fosfor: 1817.21 mg; Błonnik pokarmowy: 40.92 g; suma cukrów prostych: 49.78 g; Woda: 1783.63 g; Popiół: 24.72 g; |  |   |
| <b>środa 2025-01-22</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, Filet z kurczaka pieczony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2333.71 kcal; Energia: 9550.83 kJ; Białko ogółem: 103.56 g; białko zwierzęce: 64.97 g; białko roślinne: 38.59 g; Tłuszcz: 98.92 g; Węglowodany ogółem: 379.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.59 g; Sód: 2257.49 mg; Potas: 4773.70 mg; Wapń: 869.74 mg; Fosfor: 1640.82 mg; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; suma cukrów prostych: 82.99 g; Woda: 1767.12 g; Popiół: 17.98 g;  |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>środa 2025-01-22</b>   |   |  |
| <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>   |   |  |
| Pieczycwo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),  | zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml ( <b>PSZENICA</b> ), | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2310.60 kcal; Energia: 9641.00 kJ; Białko ogółem: 105.23 g; białko zwierzęce: 69.73 g; białko roślinne: 34.10 g; Tłuszcz: 99.75 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.50 g; Sód: 2296.19 mg; Potas: 4872.78 mg; Wapń: 759.97 mg; Fosfor: 1701.42 mg; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; suma cukrów prostych: 82.58 g; Woda: 1751.34 g; Popiół: 19.48 g;  |   |  |
| <b>środa 2025-01-22</b>   |   |  |
| <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>   |   |  |
| Pieczycwo 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 na parze 150g, Filet z kurczaka pieczony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</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><br>Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2161.46 kcal; Energia: 8836.07 kJ; Białko ogółem: 110.22 g; białko zwierzęce: 68.74 g; białko roślinne: 41.48 g; Tłuszcz: 86.22 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.73 g; Sód: 2228.01 mg; Potas: 4868.95 mg; Wapń: 969.87 mg; Fosfor: 1772.12 mg; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; suma cukrów prostych: 62.89 g; Woda: 1757.16 g; Popiół: 18.70 g;  |   |  |
| <b>czwartek 2025-01-23</b>  |   |  |
| <b>Dieta: MURCKI PODST</b>  |   |  |
| Pieczycwo 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 Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,   | kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa krupnik z kaszą jaglana 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Bigos 250g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g,  | 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><br>Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2444.12 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; |   |  |
| <b>czwartek 2025-01-23</b>  |   |  |
| <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>   |   |  |
| Pieczycwo 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 Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,  | kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa krupnik z kaszą jaglana 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, Szynka wieprzowa w sosie własnym 100g, 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, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b><br>Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2256.37 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;  |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2025-01-23</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 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),  | kompot 250ml Z gorzki, zupa krupnik z kaszą jaglana 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, Szynka wieprzowa w sosie własnym 100g, Brokuły na parze 150g,  | 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser ryżowy naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2362.11 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;  |  |  |
| <b>piątek 2025-01-24</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 Mlekpol 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, ogórek kiszony 50g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2623.53 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;  |  |  |
| <b>piątek 2025-01-24</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 Mlekpol 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> ), warzywa na parze 150g (paski) ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 250g, sos z tymiankiem 80ml ( <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, pomidor 50g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2293.16 kcal; Energia: 9471.24 kJ; Białko ogółem: 102.65 g; białko zwierzęce: 61.49 g; białko roślinne: 38.36 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Sód: 2633.68 mg; Potas: 3903.79 mg; Wapń: 593.52 mg; Fosfor: 1473.00 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 71.71 g; Woda: 1317.67 g; Popiół: 19.10 g;  |  |  |
| <b>piątek 2025-01-24</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> ), ogórek kiszony 50g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ),                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2627.28 kcal; Energia: 10888.46 kJ; Białko ogółem: 115.54 g; białko zwierzęce: 57.00 g; białko roślinne: 55.74 g; Tłuszcz: 83.59 g; Węglowodany ogółem: 447.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.72 g; Sód: 4324.56 mg; Potas: 5020.36 mg; Wapń: 848.16 mg; Fosfor: 2030.26 mg; Błonnik pokarmowy: 44.27 g; suma cukrów prostych: 76.42 g; Woda: 1753.57 g; Popiół: 27.80 g; |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>sobota 2025-01-25</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 Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ),   | zupa kalafiorowa z grysiakiem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, pyzy z mięsem z maselkiem 300g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</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> ), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2442.97 kcal; Energia: 10391.95 kJ; Białko ogółem: 67.60 g; białko zwierzęce: 31.29 g; białko roślinne: 36.32 g; Tłuszcz: 124.55 g; Węglowodany ogółem: 377.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.53 g; Sód: 3158.37 mg; Potas: 3288.05 mg; Wapń: 656.52 mg; Fosfor: 1298.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; suma cukrów prostych: 68.61 g; Woda: 1639.33 g; Popiół: 16.81 g;  |   |  |
| <b>sobota 2025-01-25</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> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g,  | zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, pyzy z mięsem z maselkiem 300g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ),                                    | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Cukier 5g, pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2180.70 kcal; Energia: 9392.97 kJ; Białko ogółem: 67.75 g; białko zwierzęce: 31.85 g; białko roślinne: 34.50 g; Tłuszcz: 96.63 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.16 g; Sód: 2016.11 mg; Potas: 3266.23 mg; Wapń: 596.86 mg; Fosfor: 1208.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; suma cukrów prostych: 67.87 g; Woda: 1411.40 g; Popiół: 15.02 g;    |   |  |
| <b>sobota 2025-01-25</b>   |   |  |
| <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</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> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),   | zupa kalafiorowa z grysiakiem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, pyzy z mięsem z maselkiem 250g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</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, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2351.12 kcal; Energia: 10011.05 kJ; Białko ogółem: 69.35 g; białko zwierzęce: 34.05 g; białko roślinne: 35.30 g; Tłuszcz: 128.66 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.82 g; Sód: 3198.72 mg; Potas: 3223.50 mg; Wapń: 775.32 mg; Fosfor: 1359.77 mg; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; suma cukrów prostych: 48.28 g; Woda: 1662.06 g; Popiół: 17.10 g;  |   |  |
| <b>niedziela 2025-01-26</b>  |   |  |
| <b>Dieta: MURCKI PODST</b>   |   |  |
| Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),  | zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMARAŃCZOWY 1kartonik 200ml,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2559.41 kcal; Energia: 10604.58 kJ; Białko ogółem: 105.34 g; białko zwierzęce: 67.77 g; białko roślinne: 37.57 g; Tłuszcz: 122.94 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.11 g; Sód: 3946.72 mg; Potas: 4841.63 mg; Wapń: 684.42 mg; Fosfor: 1691.74 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; suma cukrów prostych: 86.95 g; Woda: 1753.00 g; Popiół: 23.98 g; |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2025-01-26</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Pieczycywo 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 z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Buraki gotowane tarte 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 , salata liść 5g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMARAŃCZOWY 1kartonik 200ml ,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2462.09 kcal; Energia: 10303.67 kJ; Białko ogółem: 105.59 g; białko zwierzęce: 69.24 g; białko roślinne: 34.94 g; Tłuszcz: 114.06 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.23 g; Sód: 3710.46 mg; Potas: 4668.00 mg; Wapń: 641.02 mg; Fosfor: 1653.23 mg; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; suma cukrów prostych: 89.65 g; Woda: 1684.73 g; Popiół: 23.68 g; |   |   |
| <b>niedziela 2025-01-26</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>  |   |   |
| Pieczycywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),   | zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 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> ), papryka czerwona 50g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMARAŃCZOWY 1kartonik 200ml ,                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2357.41 kcal; Energia: 9711.68 kJ; Białko ogółem: 109.59 g; białko zwierzęce: 71.82 g; białko roślinne: 36.37 g; Tłuszcz: 109.84 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.81 g; Sód: 3585.52 mg; Potas: 4935.73 mg; Wapń: 785.72 mg; Fosfor: 1777.24 mg; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; suma cukrów prostych: 65.44 g; Woda: 1820.36 g; Popiół: 24.58 g;  |   |   |
| <b>poniedziałek 2025-01-27</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>  |   |   |
| Pieczycywo 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>SO2</b> ), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),   | Zupa brokułowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g ( <b>SELER</b> ), pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), sos pomidorowy 80ml ( <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 , rzodkiewka 50g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2360.96 kcal; Energia: 9914.58 kJ; Białko ogółem: 92.67 g; białko zwierzęce: 52.07 g; białko roślinne: 39.21 g; Tłuszcz: 95.31 g; Węglowodany ogółem: 399.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.64 g; Sód: 4419.45 mg; Potas: 4711.26 mg; Wapń: 779.42 mg; Fosfor: 1576.47 mg; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; suma cukrów prostych: 103.12 g; Woda: 1914.76 g; Popiół: 24.42 g;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2025-01-27</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>   |   |   |
| Pieczycywo 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> ), salata liść 20g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),  | Zupa brokułowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), sos pomidorowy 80ml ( <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 , pomidor 50g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ),    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2241.32 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<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2025-01-27</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>  |   |   |
| Pieczycwo 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 brokułowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g ( <b>SELER</b> ), pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), sos pomidorowy 80ml ( <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> ), rzodkiewka 50g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2299.96 kcal; Energia: 9662.68 kJ; Białko ogółem: 95.42 g; białko zwierzęce: 54.92 g; białko roślinne: 39.11 g; Tłuszcz: 96.81 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Sód: 4465.75 mg; Potas: 4795.86 mg; Wapń: 902.22 mg; Fosfor: 1662.47 mg; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; suma cukrów prostych: 82.96 g; Woda: 1960.97 g; Popiół: 25.02 g;  |   |   |
| <b>wtorek 2025-01-28</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MURCKI PODST</b>   |   |   |
| Pieczycwo 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 , Kotlety ziemniaczane 200g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ), zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), sos pieczarkowy 100ml ( <b>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> ), Cukier 5g , ogórek kiszony 50g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>owoc sezonowy 150g ,                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2299.50 kcal; Energia: 9471.58 kJ; Białko ogółem: 75.04 g; białko zwierzęce: 39.86 g; białko roślinne: 35.18 g; Tłuszcz: 100.88 g; Węglowodany ogółem: 355.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.72 g; Sód: 2981.39 mg; Potas: 3543.47 mg; Wapń: 688.76 mg; Fosfor: 1247.18 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; suma cukrów prostych: 93.20 g; Woda: 1389.13 g; Popiół: 16.54 g; |   |   |
| <b>wtorek 2025-01-28</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Pieczycwo 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 , Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml , zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>owoc sezonowy 150g ,                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2095.17 kcal; Energia: 8691.28 kJ; Białko ogółem: 95.05 g; białko zwierzęce: 61.18 g; białko roślinne: 32.47 g; Tłuszcz: 68.38 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.68 g; Sód: 2010.73 mg; Potas: 3995.41 mg; Wapń: 617.31 mg; Fosfor: 1451.57 mg; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; suma cukrów prostych: 91.74 g; Woda: 1348.26 g; Popiół: 15.83 g;  |   |   |
| <b>wtorek 2025-01-28</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 , Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml , zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, 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> ), Indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>owoc sezonowy 150g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2397.25 kcal; Energia: 9684.33 kJ; Białko ogółem: 103.49 g; białko zwierzęce: 56.47 g; białko roślinne: 45.62 g; Tłuszcz: 87.48 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.06 g; Sód: 4284.44 mg; Potas: 4752.37 mg; Wapń: 766.18 mg; Fosfor: 1833.34 mg; Błonnik pokarmowy: 40.16 g; suma cukrów prostych: 52.11 g; Woda: 1747.33 g; Popiół: 23.25 g; |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI   |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2025-01-29</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MURCKI PODST</b>  |   |   |
| Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), rzodkiewka 50g ,   | zupa dyniowa krem z grzankami 400ml ( <b>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> ), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g ( <b>SELER</b> ), Cukier 5g , wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2389.27 kcal; Energia: 9584.22 kJ; Białko ogółem: 85.21 g; białko zwierzęce: 53.51 g; białko roślinne: 33.75 g; Tłuszcz: 126.36 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.99 g; Sód: 3226.17 mg; Potas: 4179.44 mg; Wapń: 1096.41 mg; Fosfor: 1579.58 mg; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; suma cukrów prostych: 73.29 g; Woda: 1658.10 g; Popiół: 19.98 g; |   |   |
| <b>środa 2025-01-29</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>   |   |   |
| Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), sałata liść 5g ,  | zupa dyniowa krem z grzankami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA</b> ), 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> ), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g ( <b>SELER</b> ), Cukier 5g , wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2080.50 kcal; Energia: 8539.38 kJ; Białko ogółem: 89.71 g; białko zwierzęce: 52.81 g; białko roślinne: 33.16 g; Tłuszcz: 94.99 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.97 g; Sód: 2947.21 mg; Potas: 4488.46 mg; Wapń: 581.80 mg; Fosfor: 1470.59 mg; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; suma cukrów prostych: 71.81 g; Woda: 1644.86 g; Popiół: 17.62 g;   |   |   |
| <b>środa 2025-01-29</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>   |   |   |
| Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), rzodkiewka 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),  | zupa dyniowa krem z grzankami 400ml ( <b>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> ), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g ( <b>SELER</b> ), wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml ,             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2328.27 kcal; Energia: 9332.32 kJ; Białko ogółem: 87.96 g; białko zwierzęce: 56.36 g; białko roślinne: 33.65 g; Tłuszcz: 127.86 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.86 g; Sód: 3272.47 mg; Potas: 4264.04 mg; Wapń: 1219.21 mg; Fosfor: 1665.58 mg; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; suma cukrów prostych: 53.13 g; Woda: 1704.31 g; Popiół: 20.58 g; |   |   |
| <b>czwartek 2025-01-30</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MURCKI PODST</b>  |   |   |
| Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</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 jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Kasza gryczana 200g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>SELER, OWIES</b> ), Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ),  | Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g , papryka czerwona 50g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2120.62 kcal; Energia: 9093.21 kJ; Białko ogółem: 101.64 g; białko zwierzęce: 66.20 g; białko roślinne: 34.04 g; Tłuszcz: 98.49 g; Węglowodany ogółem: 316.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15 g; Sód: 2428.17 mg; Potas: 3173.82 mg; Wapń: 890.55 mg; Fosfor: 1874.76 mg; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; suma cukrów prostych: 73.76 g; Woda: 1517.88 g; Popiół: 17.77 g;  |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>czwartek 2025-01-30</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> ), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),  | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ),  | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2164.96 kcal; Energia: 9077.88 kJ; Białko ogółem: 97.15 g; białko zwierzęce: 65.29 g; białko roślinne: 30.46 g; Tłuszcz: 100.46 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.52 g; Sód: 2237.80 mg; Potas: 4375.32 mg; Wapń: 871.14 mg; Fosfor: 1636.98 mg; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; suma cukrów prostych: 85.05 g; Woda: 1726.35 g; Popiół: 18.35 g;   |  |   |
| <b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>   |  |   |
| Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),  | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Kasza gryczana 200g, kompot 250ml Z gorzki, surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER, OWIES</b> ), Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ),   | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2065.47 kcal; Energia: 8863.01 kJ; Białko ogółem: 105.54 g; białko zwierzęce: 69.98 g; białko roślinne: 34.16 g; Tłuszcz: 95.48 g; Węglowodany ogółem: 306.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.92 g; Sód: 2464.82 mg; Potas: 3257.37 mg; Wapń: 983.95 mg; Fosfor: 1996.66 mg; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Woda: 1556.75 g; Popiół: 18.34 g;   |  |   |
| <b>piątek 2025-01-31</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>  |  |   |
| Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,   | ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Fasolka szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kottlet z jaj 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),   | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, <b>Posiłek nocny:</b><br>Budyń śmietankowy 200g ( <b>MLEKO</b> ),                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2665.26 kcal; Energia: 10906.16 kJ; Białko ogółem: 93.74 g; białko zwierzęce: 53.17 g; białko roślinne: 41.23 g; Tłuszcz: 110.71 g; Węglowodany ogółem: 405.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.61 g; Sód: 3118.71 mg; Potas: 3967.10 mg; Wapń: 1238.98 mg; Fosfor: 1783.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 79.45 g; Woda: 1544.88 g; Popiół: 21.43 g; |  |   |
| <b>piątek 2025-01-31</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>   |  |   |
| Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka kajzerka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,   | ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Sos grecki z warzywami 80ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</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><br>Budyń śmietankowy 200g ( <b>MLEKO</b> ),              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2211.46 kcal; Energia: 9129.14 kJ; Białko ogółem: 100.84 g; białko zwierzęce: 63.70 g; białko roślinne: 34.33 g; Tłuszcz: 70.82 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.38 g; Sód: 2552.50 mg; Potas: 4484.59 mg; Wapń: 776.87 mg; Fosfor: 1573.77 mg; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; suma cukrów prostych: 81.01 g; Woda: 1549.79 g; Popiół: 20.08 g;   |  |   |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| piątek 2025-01-31   |  | Dieta: MURCKI CUKRZYCA   |
| pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ),<br>masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g ,<br>wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER,</b><br><b>SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem<br>300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), Bułka<br>grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt<br>naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),   | kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , Kotlec z jaj<br>100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Fasolka<br>szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM,</b><br><b>ŻYTO</b> ), zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA,</b><br><b>SELER, SOJA</b> ), | Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane<br>120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO,</b><br><b>JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser<br>żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), ogórek zielony 50g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Budyń b/cukru 200g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2806.46 kcal; Energia: 11425.06 kJ; Białko ogółem: 103.80 g; białko zwierzęce: 56.16 g; białko roślinne: 48.30 g; Tłuszcz: 114.70 g; Węglowodany ogółem: 426.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.73 g; Sód: 3572.31 mg; Potas: 4261.10 mg; Wapń: 1384.58 mg; Fosfor: 2047.74 mg; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; suma cukrów prostych: 62.01 g; Woda: 1648.33 g; Popiół: 23.95 g; |  |  |

Dietetyk

.....