

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), rzodkiewka 50g ,	zupa rosół z zacierką 400ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ziemniaki 250g , Buraczki z jabłkiem 150g , Karczek duszony w majeranku 100g , Ciasto drożdżowe przekładane nadzieniem wieloowocowym, posypane kruszonką 50g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g , Cukier 5g , pomidor 50g , Posiłek nocny: sok grejfrutowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2548.79 kcal; Energia: 10204.17 kJ; Białko ogółem: 88.62 g; białko zwierzęce: 60.07 g; białko roślinne: 30.60 g; Tłuszcz: 136.25 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.44 g; Sód: 2558.43 mg; Potas: 4094.31 mg; Wapń: 1043.03 mg; Fosfor: 1559.06 mg; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 80.88 g; Woda: 1599.06 g; Popiół: 18.47 g;		
środa 2025-01-01 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo 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 Mlekpól 1 szt. (MLEKO), sałata liść 5g ,	zupa rosół z zacierką 400ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Buraczki z jabłkiem 150g , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml (SELER), Ciasto drożdżowe przekładane nadzieniem wieloowocowym, posypane kruszonką 50g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g , Cukier 5g , pomidor 50g , Posiłek nocny: sok grejfrutowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2271.75 kcal; Energia: 9112.01 kJ; Białko ogółem: 90.26 g; białko zwierzęce: 54.27 g; białko roślinne: 32.26 g; Tłuszcz: 103.39 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Sód: 2877.32 mg; Potas: 4346.45 mg; Wapń: 605.09 mg; Fosfor: 1428.02 mg; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; suma cukrów prostych: 80.96 g; Woda: 1610.52 g; Popiół: 18.16 g;		
środa 2025-01-01 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), 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 biała duszona z koperkiem 150g (PSZENICA, SELER), Karczek duszony w majeranku 100g , Ciasto drożdżowe przekładane nadzieniem wieloowocowym, posypane kruszonką 50g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g , pomidor 50g , Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2467.34 kcal; Energia: 9854.73 kJ; Białko ogółem: 92.42 g; białko zwierzęce: 62.93 g; białko roślinne: 31.54 g; Tłuszcz: 136.76 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.39 g; Sód: 2818.00 mg; Potas: 4226.55 mg; Wapń: 1240.67 mg; Fosfor: 1688.94 mg; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; suma cukrów prostych: 49.86 g; Woda: 1694.29 g; Popiół: 20.23 g;		
czwartek 2025-01-02 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 kapuśniak 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Marchewka z groszkiem 150g (PSZENICA, SELER, OWIES), Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml (MLEKO, PSZENICA),	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: 2516.30 kcal; Energia: 10089.95 kJ; Białko ogółem: 105.32 g; białko zwierzęce: 64.76 g; białko roślinne: 40.56 g; Tłuszcz: 111.47 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.16 g; Sód: 2644.04 mg; Potas: 3679.51 mg; Wapń: 1037.09 mg; Fosfor: 1897.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; suma cukrów prostych: 77.69 g; Woda: 1602.22 g; Popiół: 17.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 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), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO),	zupa ziemniaczana 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml (MLEKO, PSZENICA),	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: 2331.11 kcal; Energia: 9218.70 kJ; Białko ogółem: 101.39 g; białko zwierzęce: 68.53 g; białko roślinne: 31.46 g; Tłuszcz: 94.30 g; Węglowodany ogółem: 352.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.21 g; Sód: 2207.24 mg; Potas: 5002.99 mg; Wapń: 890.66 mg; Fosfor: 1749.80 mg; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; suma cukrów prostych: 78.14 g; Woda: 1794.78 g; Popiół: 18.99 g;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo 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 kapuśniak 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Brukselka na parze 150g, Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml (MLEKO, PSZENICA),	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: 2328.55 kcal; Energia: 9308.10 kJ; Białko ogółem: 110.32 g; białko zwierzęce: 65.78 g; białko roślinne: 44.54 g; Tłuszcz: 94.67 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.33 g; Sód: 2334.77 mg; Potas: 3820.57 mg; Wapń: 1143.25 mg; Fosfor: 1984.76 mg; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; suma cukrów prostych: 66.30 g; Woda: 1579.57 g; Popiół: 18.50 g;		
piątek 2025-01-03 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 Mlekpol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Sałatka z ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), zupa koperkowa 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: 2632.24 kcal; Energia: 10509.75 kJ; Białko ogółem: 93.84 g; białko zwierzęce: 58.01 g; białko roślinne: 36.49 g; Tłuszcz: 108.18 g; Węglowodany ogółem: 379.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.45 g; Sód: 3444.00 mg; Potas: 3834.38 mg; Wapń: 1085.94 mg; Fosfor: 1649.25 mg; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; suma cukrów prostych: 81.22 g; Woda: 1473.21 g; Popiół: 21.51 g;		
piątek 2025-01-03 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 Mlekpol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), szpinak liściasty 150g, 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: 2324.18 kcal; Energia: 9289.70 kJ; Białko ogółem: 100.86 g; białko zwierzęce: 61.11 g; białko roślinne: 36.95 g; Tłuszcz: 77.29 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.35 g; Sód: 2486.50 mg; Potas: 4344.81 mg; Wapń: 741.80 mg; Fosfor: 1514.37 mg; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; suma cukrów prostych: 80.57 g; Woda: 1518.44 g; Popiół: 21.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03		
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 smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sałatka z ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), zupa koperkowa 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: 2755.14 kcal; Energia: 11028.65 kJ; Białko ogółem: 103.90 g; białko zwierzęce: 61.00 g; białko roślinne: 43.56 g; Tłuszcz: 112.17 g; Węglowodany ogółem: 401.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.58 g; Sód: 3897.60 mg; Potas: 4128.38 mg; Wapń: 1231.54 mg; Fosfor: 1913.85 mg; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; suma cukrów prostych: 63.78 g; Woda: 1576.66 g; Popiół: 24.03 g;		
sobota 2025-01-04		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko 1 szt. (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g , Cukier 10g , Jogurt owocowy Mlekoop 1 szt. (MLEKO),	zupa jesienna z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	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: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2262.94 kcal; Energia: 9198.06 kJ; Białko ogółem: 89.14 g; białko zwierzęce: 55.98 g; białko roślinne: 33.16 g; Tłuszcz: 96.07 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15 g; Sód: 2706.57 mg; Potas: 2817.96 mg; Wapń: 753.43 mg; Fosfor: 1428.97 mg; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; suma cukrów prostych: 80.03 g; Woda: 1437.26 g; Popiół: 15.15 g;		
sobota 2025-01-04		
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 Mlekoop 1 szt. (MLEKO),	zupa ziemniaczana 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	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: 2239.29 kcal; Energia: 9013.77 kJ; Białko ogółem: 93.91 g; białko zwierzęce: 58.53 g; białko roślinne: 32.58 g; Tłuszcz: 86.63 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.57 g; Sód: 1960.62 mg; Potas: 3197.24 mg; Wapń: 696.40 mg; Fosfor: 1433.81 mg; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; suma cukrów prostych: 80.05 g; Woda: 1407.81 g; Popiół: 16.40 g;		
sobota 2025-01-04		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko 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 serem białym i sosem truskawkowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	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: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2160.39 kcal; Energia: 8772.81 kJ; Białko ogółem: 92.88 g; białko zwierzęce: 59.76 g; białko roślinne: 33.13 g; Tłuszcz: 88.03 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.37 g; Sód: 2734.32 mg; Potas: 2865.01 mg; Wapń: 839.93 mg; Fosfor: 1545.02 mg; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; suma cukrów prostych: 70.28 g; Woda: 1462.44 g; Popiół: 15.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05		
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, 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), paszтет 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 2025-01-05		
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, 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 2025-01-05		
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 2025-01-06		
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 Mlekpól 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 mielony drobiowy 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: 2369.55 kcal; Energia: 9470.83 kJ; Białko ogółem: 103.36 g; białko zwierzęce: 65.24 g; białko roślinne: 36.72 g; Tłuszcz: 96.96 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.35 g; Sód: 3952.36 mg; Potas: 4513.49 mg; Wapń: 810.69 mg; Fosfor: 1690.39 mg; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; suma cukrów prostych: 73.15 g; Woda: 1826.57 g; Popiół: 22.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06 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: 34.64 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 2025-01-06 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 (S02), 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), 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), rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2224.88 kcal; Energia: 8871.45 kJ; Białko ogółem: 107.51 g; białko zwierzęce: 69.01 g; białko roślinne: 37.10 g; Tłuszcz: 83.94 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.00 g; Sód: 3984.90 mg; Potas: 4641.09 mg; Wapń: 921.35 mg; Fosfor: 1814.92 mg; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; suma cukrów prostych: 63.28 g; Woda: 1853.73 g; Popiół: 22.66 g;		
wtorek 2025-01-07 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 cukiniowa 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: 2798.31 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 2025-01-07 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 cukiniowa 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: 2438.88 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 2025-01-07		
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, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki , Zupa cukiniowa 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , Posiłek nocny: owoc sezonowy J 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2739.12 kcal; Energia: 10978.55 kJ; Białko ogółem: 108.37 g; białko zwierzęce: 59.61 g; białko roślinne: 48.76 g; Tłuszcz: 117.10 g; Węglowodany ogółem: 406.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.58 g; Sód: 3862.44 mg; Potas: 5610.28 mg; Wapń: 868.05 mg; Fosfor: 1966.41 mg; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; suma cukrów prostych: 56.58 g; Woda: 1989.57 g; Popiół: 23.89 g;		
środa 2025-01-08		
Dieta: MURCKI PODST		
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), rzodkiewka 50g ,	Zupa dyniowa 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Gulasz mięsny z indyka 80g/80ml (SELER, SOJA), ryż 200g , 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 , pomidor 50g , Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1butelka 300ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2196.68 kcal; Energia: 9476.82 kJ; Białko ogółem: 89.08 g; białko zwierzęce: 53.53 g; białko roślinne: 31.82 g; Tłuszcz: 104.97 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.20 g; Sód: 3362.84 mg; Potas: 2945.47 mg; Wapń: 638.89 mg; Fosfor: 1404.50 mg; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; suma cukrów prostych: 69.92 g; Woda: 1418.75 g; Popiół: 17.21 g;		
środa 2025-01-08		
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 grysikowa 400ml (GLUTEN, 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g , Cukier 5g , pomidor 50g , Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1butelka 300ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2201.12 kcal; Energia: 9526.88 kJ; Białko ogółem: 82.73 g; białko zwierzęce: 45.76 g; białko roślinne: 33.23 g; Tłuszcz: 96.75 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.69 g; Sód: 3450.57 mg; Potas: 2659.42 mg; Wapń: 583.92 mg; Fosfor: 1312.51 mg; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; suma cukrów prostych: 70.19 g; Woda: 1325.68 g; Popiół: 15.75 g;		
środa 2025-01-08		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
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), rzodkiewka 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	Zupa dyniowa 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , Gulasz mięsny z indyka 80g/80ml (SELER, SOJA), ryż 200g , surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, OWIES),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g , pomidor 50g , Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2135.68 kcal; Energia: 9224.92 kJ; Białko ogółem: 91.83 g; białko zwierzęce: 56.38 g; białko roślinne: 31.72 g; Tłuszcz: 106.47 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.07 g; Sód: 3409.14 mg; Potas: 3030.07 mg; Wapń: 761.69 mg; Fosfor: 1490.50 mg; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; suma cukrów prostych: 49.76 g; Woda: 1464.96 g; Popiół: 17.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycywo 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 Mlekopol 1 szt. (MLEKO),	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (SELER), Kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), Cukier 5g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2955.23 kcal; Energia: 11873.41 kJ; Białko ogółem: 112.83 g; białko zwierzęce: 65.48 g; białko roślinne: 47.36 g; Tłuszcz: 136.14 g; Węglowodany ogółem: 414.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.69 g; Sód: 2887.09 mg; Potas: 5423.64 mg; Wapń: 929.09 mg; Fosfor: 1902.38 mg; Błonnik pokarmowy: 41.29 g; suma cukrów prostych: 78.33 g; Woda: 1825.70 g; Popiół: 21.71 g;		
czwartek 2025-01-09 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycywo 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 Mlekopol 1 szt. (MLEKO),	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), 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,	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: 2418.88 kcal; Energia: 9632.08 kJ; Białko ogółem: 114.22 g; białko zwierzęce: 77.18 g; białko roślinne: 35.64 g; Tłuszcz: 99.10 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.57 g; Sód: 2204.02 mg; Potas: 4849.12 mg; Wapń: 751.70 mg; Fosfor: 1757.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; suma cukrów prostych: 72.12 g; Woda: 1743.78 g; Popiół: 19.46 g;		
czwartek 2025-01-09 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczycywo 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 barszcz biały 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (SELER), Kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2851.98 kcal; Energia: 11446.01 kJ; Białko ogółem: 116.51 g; białko zwierzęce: 69.25 g; białko roślinne: 47.26 g; Tłuszcz: 128.09 g; Węglowodany ogółem: 403.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.90 g; Sód: 2914.64 mg; Potas: 5463.99 mg; Wapń: 1014.39 mg; Fosfor: 2017.38 mg; Błonnik pokarmowy: 41.09 g; suma cukrów prostych: 68.57 g; Woda: 1846.16 g; Popiół: 22.13 g;		
piątek 2025-01-10 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycywo 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 Mlekopol 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, SO2, SOJA), zupa kalafiorowa z grysiem 400ml (GLUTEN, 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: Drożdżówka z budyniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2550.61 kcal; Energia: 10106.47 kJ; Białko ogółem: 92.99 g; białko zwierzęce: 51.85 g; białko roślinne: 41.80 g; Tłuszcz: 96.43 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.06 g; Sód: 2691.01 mg; Potas: 3795.94 mg; Wapń: 1079.38 mg; Fosfor: 1662.81 mg; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; suma cukrów prostych: 72.05 g; Woda: 1433.83 g; Popiół: 19.70 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), bułka kajzerka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), 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: 2402.72 kcal; Energia: 9619.58 kJ; Białko ogółem: 103.10 g; białko zwierzęce: 60.51 g; białko roślinne: 39.80 g; Tłuszcz: 74.24 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.24 g; Sód: 2600.17 mg; Potas: 4368.69 mg; Wapń: 621.24 mg; Fosfor: 1496.85 mg; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; suma cukrów prostych: 73.36 g; Woda: 1438.15 g; Popiół: 19.44 g;		
piątek 2025-01-10		
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, JĘCZMIEŃ), 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 kalafiorowa z grysiem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2596.50 kcal; Energia: 10304.90 kJ; Białko ogółem: 111.17 g; białko zwierzęce: 66.50 g; białko roślinne: 45.32 g; Tłuszcz: 99.99 g; Węglowodany ogółem: 385.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.92 g; Sód: 3064.99 mg; Potas: 4229.22 mg; Wapń: 1278.77 mg; Fosfor: 2045.29 mg; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; suma cukrów prostych: 57.92 g; Woda: 1589.23 g; Popiół: 22.66 g;		

Dietetyk

.....