

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11		
Dieta: MURCKI PODST		
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, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO),	zupa cebulowa 400ml (MLEKO, ŚMIETANKA), Kasza gryczana 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml (MLEKO, PSZENICA),	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: 2403.34 kcal; Energia: 10346.56 kJ; Białko ogółem: 102.91 g; białko zwierzęce: 65.96 g; białko roślinne: 36.95 g; Tłuszcz: 121.41 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.39 g; Sód: 1831.29 mg; Potas: 3340.85 mg; Wapń: 1039.78 mg; Fosfor: 1858.38 mg; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; suma cukrów prostych: 93.12 g; Woda: 1732.88 g; Popiół: 16.41 g;		
sobota 2025-01-11		
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 Mlekpól 1 szt. (MLEKO),	zupa ziemniaczana 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, 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: 2375.11 kcal; Energia: 10090.71 kJ; Białko ogółem: 103.55 g; białko zwierzęce: 68.52 g; białko roślinne: 33.63 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 374.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Sód: 2166.26 mg; Potas: 3952.66 mg; Wapń: 906.71 mg; Fosfor: 1761.48 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 85.98 g; Woda: 1584.01 g; Popiół: 17.76 g;		
sobota 2025-01-11		
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 cebulowa 400ml (MLEKO, ŚMIETANKA), Kasza gryczana 200g, kompot 250ml Z gorzki, Brukselka z bulgą tartą 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml (MLEKO, PSZENICA),	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: 2285.19 kcal; Energia: 9858.15 kJ; Białko ogółem: 110.10 g; białko zwierzęce: 69.78 g; białko roślinne: 40.33 g; Tłuszcz: 112.93 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.29 g; Sód: 1827.41 mg; Potas: 3447.45 mg; Wapń: 1142.06 mg; Fosfor: 1998.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; suma cukrów prostych: 73.07 g; Woda: 1724.21 g; Popiół: 17.17 g;		
niedziela 2025-01-12		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kiełbasa 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, Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Surówka colesław 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM),	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: 2583.98 kcal; Energia: 10509.48 kJ; Białko ogółem: 91.78 g; białko zwierzęce: 55.74 g; białko roślinne: 36.04 g; Tłuszcz: 120.75 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.68 g; Sód: 3932.72 mg; Potas: 4592.43 mg; Wapń: 687.38 mg; Fosfor: 1536.43 mg; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; suma cukrów prostych: 121.02 g; Woda: 1715.93 g; Popiół: 22.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12		
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, Filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), sos z tymiankiem 100ml (PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, sałata liść 5g, Posiłek nocny: mus owocowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2347.50 kcal; Energia: 9508.38 kJ; Białko ogółem: 96.87 g; białko zwierzęce: 59.20 g; białko roślinne: 36.28 g; Tłuszcz: 95.26 g; Węglowodany ogółem: 386.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.83 g; Sód: 3082.62 mg; Potas: 4556.47 mg; Wapń: 629.65 mg; Fosfor: 1554.21 mg; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; suma cukrów prostych: 120.03 g; Woda: 1721.77 g; Popiół: 21.81 g;		
niedziela 2025-01-12		
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, Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2381.98 kcal; Energia: 9616.58 kJ; Białko ogółem: 96.03 g; białko zwierzęce: 59.79 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 107.65 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.38 g; Sód: 3571.52 mg; Potas: 4686.53 mg; Wapń: 788.68 mg; Fosfor: 1621.93 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; suma cukrów prostych: 99.51 g; Woda: 1783.29 g; Popiół: 23.54 g;		
poniedziałek 2025-01-13		
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 brokułowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pulpet w sosie pomidorowym 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, rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2212.10 kcal; Energia: 9282.75 kJ; Białko ogółem: 102.30 g; białko zwierzęce: 65.26 g; białko roślinne: 35.64 g; Tłuszcz: 92.12 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.77 g; Sód: 3992.75 mg; Potas: 4431.01 mg; Wapń: 804.77 mg; Fosfor: 1692.71 mg; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; suma cukrów prostych: 73.49 g; Woda: 1859.56 g; Popiół: 22.03 g;		
poniedziałek 2025-01-13		
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 koperkowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER), pulpet w sosie pomidorowym 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: 2258.19 kcal; Energia: 9530.24 kJ; Białko ogółem: 99.39 g; białko zwierzęce: 65.27 g; białko roślinne: 32.72 g; Tłuszcz: 98.71 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.04 g; Sód: 2630.27 mg; Potas: 4012.64 mg; Wapń: 732.22 mg; Fosfor: 1614.20 mg; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; suma cukrów prostych: 72.06 g; Woda: 1601.54 g; Popiół: 17.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek mazurski smak 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN), ogórek konserwowy 50g (S02), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Surówka z marchewki i jabłka 150g , pulpet w sosie pomidorowym 80g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rzodkiewka 50g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2108.85 kcal; Energia: 8855.35 kJ; Białko ogółem: 105.97 g; białko zwierzęce: 69.04 g; białko roślinne: 35.54 g; Tłuszcz: 84.07 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.98 g; Sód: 4020.30 mg; Potas: 4471.36 mg; Wapń: 890.07 mg; Fosfor: 1807.71 mg; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; suma cukrów prostych: 63.73 g; Woda: 1880.02 g; Popiół: 22.45 g;		
wtorek 2025-01-14		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN), twaróg 70g (MLEKO), Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), watróbka drobiowa z cebulką duszona 150g (PSZENICA), ziemniaki 250g , Kapusta kiszona zasmażana 150g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Cukier 5g , ogórek kiszony 50g , Posiłek nocny: owoc sezonowy J 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2359.66 kcal; Energia: 9661.20 kJ; Białko ogółem: 98.81 g; białko zwierzęce: 66.74 g; białko roślinne: 32.07 g; Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.73 g; Sód: 3407.23 mg; Potas: 4283.42 mg; Wapń: 728.52 mg; Fosfor: 1612.65 mg; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; suma cukrów prostych: 95.44 g; Woda: 1614.09 g; Popiół: 21.51 g;		
wtorek 2025-01-14		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN), twaróg 70g (MLEKO), Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), szynka wp gotowana 100g , sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER), ziemniaki 250g , Brokuły na parze 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g , pomidor 50g , Posiłek nocny: owoc sezonowy J 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2423.16 kcal; Energia: 9932.92 kJ; Białko ogółem: 104.01 g; białko zwierzęce: 68.47 g; białko roślinne: 34.15 g; Tłuszcz: 104.71 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.94 g; Sód: 2020.72 mg; Potas: 4668.49 mg; Wapń: 718.47 mg; Fosfor: 1597.71 mg; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; suma cukrów prostych: 95.56 g; Woda: 1593.53 g; Popiół: 18.15 g;		
wtorek 2025-01-14		
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, JEĆZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki , Zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), szynka wp gotowana 100g , Brokuły na parze 150g , ziemniaki 250g , sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , Posiłek nocny: owoc sezonowy J 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2723.40 kcal; Energia: 11021.60 kJ; Białko ogółem: 110.45 g; białko zwierzęce: 64.56 g; białko roślinne: 45.89 g; Tłuszcz: 125.70 g; Węglowodany ogółem: 379.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.87 g; Sód: 3906.92 mg; Potas: 5037.48 mg; Wapń: 878.17 mg; Fosfor: 1939.11 mg; Błonnik pokarmowy: 41.19 g; suma cukrów prostych: 56.22 g; Woda: 1885.41 g; Popiół: 22.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15		
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), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), rzodkiewka 50g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g (MLEKO, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: sok grejfrutowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2237.78 kcal; Energia: 9465.66 kJ; Białko ogółem: 66.29 g; białko zwierzęce: 37.28 g; białko roślinne: 31.07 g; Tłuszcz: 97.76 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.24 g; Sód: 2099.51 mg; Potas: 2874.24 mg; Wapń: 1052.58 mg; Fosfor: 1370.10 mg; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; suma cukrów prostych: 92.37 g; Woda: 1478.18 g; Popiół: 15.11 g;		
środa 2025-01-15		
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), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), sałata liść 5g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g (MLEKO, ŚMIETANKA),	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: sok grejfrutowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2121.16 kcal; Energia: 9037.03 kJ; Białko ogółem: 65.12 g; białko zwierzęce: 32.78 g; białko roślinne: 30.94 g; Tłuszcz: 85.27 g; Węglowodany ogółem: 379.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.59 g; Sód: 2004.49 mg; Potas: 2961.48 mg; Wapń: 615.11 mg; Fosfor: 1211.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; suma cukrów prostych: 92.45 g; Woda: 1467.37 g; Popiół: 14.46 g;		
środa 2025-01-15		
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), rzodkiewka 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, rissotto z mięsem drob i warzywami z sosem pomidorowym 350g (SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), pomidor 50g, Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2354.20 kcal; Energia: 9946.92 kJ; Białko ogółem: 89.90 g; białko zwierzęce: 56.29 g; białko roślinne: 35.66 g; Tłuszcz: 101.70 g; Węglowodany ogółem: 378.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.50 g; Sód: 2309.35 mg; Potas: 3349.25 mg; Wapń: 1153.40 mg; Fosfor: 1734.91 mg; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; suma cukrów prostych: 52.23 g; Woda: 1495.92 g; Popiół: 17.08 g;		
czwartek 2025-01-16		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. (MLEKO, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, Cukier 15g, rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2420.71 kcal; Energia: 10027.51 kJ; Białko ogółem: 92.17 g; białko zwierzęce: 51.98 g; białko roślinne: 40.20 g; Tłuszcz: 101.25 g; Węglowodany ogółem: 407.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.56 g; Sód: 2650.49 mg; Potas: 3993.31 mg; Wapń: 768.96 mg; Fosfor: 1486.24 mg; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; suma cukrów prostych: 92.89 g; Woda: 1476.30 g; Popiół: 17.26 g;		
czwartek 2025-01-16		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, pulpet gotowany 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Brokuły na parze 150g, sos dietetyczny 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, sałata liść 5g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2223.34 kcal; Energia: 9340.24 kJ; Białko ogółem: 106.37 g; białko zwierzęce: 66.26 g; białko roślinne: 37.31 g; Tłuszcz: 91.55 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.98 g; Sód: 2247.11 mg; Potas: 4546.27 mg; Wapń: 694.90 mg; Fosfor: 1698.20 mg; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; suma cukrów prostych: 77.33 g; Woda: 1633.53 g; Popiół: 19.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 100g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. (MLEKO, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2283.46 kcal; Energia: 9451.06 kJ; Białko ogółem: 84.47 g; białko zwierzęce: 43.63 g; białko roślinne: 40.85 g; Tłuszcz: 99.55 g; Węglowodany ogółem: 385.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; Sód: 2717.64 mg; Potas: 4230.61 mg; Wapń: 903.11 mg; Fosfor: 1486.74 mg; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 63.51 g; Woda: 1571.88 g; Popiół: 18.01 g;		
piątek 2025-01-17 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: Drożdżówka z budyńniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2625.53 kcal; Energia: 10891.46 kJ; Białko ogółem: 98.76 g; białko zwierzęce: 45.21 g; białko roślinne: 52.15 g; Tłuszcz: 94.75 g; Węglowodany ogółem: 432.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; Sód: 2944.71 mg; Potas: 4694.11 mg; Wapń: 707.86 mg; Fosfor: 1594.91 mg; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; suma cukrów prostych: 78.24 g; Woda: 1464.85 g; Popiół: 22.14 g;		
piątek 2025-01-17 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), sałata liść 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jogurt owocowy Mlekpól 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	zupa makaronowa 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g, 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, pomidor 50g, Posiłek nocny: Drożdżówka z budyńniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2312.91 kcal; Energia: 9553.12 kJ; Białko ogółem: 106.03 g; białko zwierzęce: 61.22 g; białko roślinne: 42.01 g; Tłuszcz: 74.02 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.87 g; Sód: 2537.12 mg; Potas: 4159.57 mg; Wapń: 622.05 mg; Fosfor: 1503.05 mg; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; suma cukrów prostych: 72.22 g; Woda: 1411.99 g; Popiół: 19.74 g;		
piątek 2025-01-17 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),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), surówka z kapusty kiszzonej 150g, ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2577.98 kcal; Energia: 10682.66 kJ; Białko ogółem: 119.75 g; białko zwierzęce: 61.05 g; białko roślinne: 55.90 g; Tłuszcz: 86.50 g; Węglowodany ogółem: 424.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.51 g; Sód: 4029.96 mg; Potas: 5452.06 mg; Wapń: 1099.56 mg; Fosfor: 2212.36 mg; Błonnik pokarmowy: 44.26 g; suma cukrów prostych: 55.16 g; Woda: 1848.30 g; Popiół: 28.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), papryka czerwona 50g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Leczo 250g (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ryż 200g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2271.83 kcal; Energia: 9565.23 kJ; Białko ogółem: 69.81 g; białko zwierzęce: 36.84 g; białko roślinne: 32.97 g; Tłuszcz: 114.03 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.84 g; Sód: 2786.44 mg; Potas: 2554.42 mg; Wapń: 607.42 mg; Fosfor: 1186.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; suma cukrów prostych: 67.06 g; Woda: 1379.75 g; Popiół: 15.92 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), pomidor 50g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), potrawka z kurczaka 80g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA), ryż 200g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata liść 5g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2033.70 kcal; Energia: 8705.16 kJ; Białko ogółem: 93.00 g; białko zwierzęce: 57.26 g; białko roślinne: 32.94 g; Tłuszcz: 84.75 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.37 g; Sód: 2439.84 mg; Potas: 3049.47 mg; Wapń: 589.75 mg; Fosfor: 1478.68 mg; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; suma cukrów prostych: 67.59 g; Woda: 1452.52 g; Popiół: 17.30 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, ryż brązowy 200g, Leczo 250g (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ogórek zielony 50g, wędlina 30g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2244.38 kcal; Energia: 9364.44 kJ; Białko ogółem: 77.82 g; białko zwierzęce: 44.61 g; białko roślinne: 33.93 g; Tłuszcz: 117.10 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15 g; Sód: 2837.80 mg; Potas: 2902.34 mg; Wapń: 754.56 mg; Fosfor: 1457.05 mg; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; suma cukrów prostych: 47.76 g; Woda: 1443.91 g; Popiół: 17.35 g;		
niedziela 2025-01-19		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, udko pieczone 1sz(250g) (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER),	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: 2810.30 kcal; Energia: 11453.95 kJ; Białko ogółem: 121.10 g; białko zwierzęce: 84.44 g; białko roślinne: 36.66 g; Tłuszcz: 133.31 g; Węglowodany ogółem: 393.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.84 g; Sód: 4149.60 mg; Potas: 5176.00 mg; Wapń: 685.36 mg; Fosfor: 1876.83 mg; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; suma cukrów prostych: 120.73 g; Woda: 1865.09 g; Popiół: 25.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŃCZMIEN), 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, Udka gotowane 1 szt (250g), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, sałata liść 5g, Posiłek nocny: mus owocowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2581.00 kcal; Energia: 10488.56 kJ; Białko ogółem: 113.18 g; białko zwierzęce: 78.93 g; białko roślinne: 32.86 g; Tłuszcz: 114.98 g; Węglowodany ogółem: 382.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.99 g; Sód: 3181.45 mg; Potas: 4817.70 mg; Wapń: 619.88 mg; Fosfor: 1766.79 mg; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; suma cukrów prostych: 120.45 g; Woda: 1765.67 g; Popiół: 22.21 g;		
niedziela 2025-01-19		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŃCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml z gorzki, udka pieczone 1szt(250g) (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: mus owocowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2608.30 kcal; Energia: 10561.05 kJ; Białko ogółem: 125.35 g; białko zwierzęce: 88.49 g; białko roślinne: 35.46 g; Tłuszcz: 120.21 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.54 g; Sód: 3788.40 mg; Potas: 5270.10 mg; Wapń: 786.66 mg; Fosfor: 1962.33 mg; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; suma cukrów prostych: 99.22 g; Woda: 1932.45 g; Popiół: 25.84 g;		
poniedziałek 2025-01-20		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŃCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekolpol 1 szt. (MLEKO), rzodkiewka 50g,	Zupa cukiniowaz ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 100g (SELER, OWIES), medalion wp duszony z papryką 100g (JAJA, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2280.05 kcal; Energia: 9115.61 kJ; Białko ogółem: 89.25 g; białko zwierzęce: 53.20 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 107.04 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.84 g; Sód: 3215.59 mg; Potas: 4608.45 mg; Wapń: 1016.10 mg; Fosfor: 1611.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; suma cukrów prostych: 70.22 g; Woda: 1695.50 g; Popiół: 20.28 g;		
poniedziałek 2025-01-20		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŃCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekolpol 1 szt. (MLEKO), sałata liść 5g,	Zupa cukiniowaz ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml z gorzki, Cukier 5g, szpinak liściasty 150g, ziemniaki 250g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml (SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2084.03 kcal; Energia: 8530.82 kJ; Białko ogółem: 92.86 g; białko zwierzęce: 52.22 g; białko roślinne: 35.50 g; Tłuszcz: 88.56 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.46 g; Sód: 2846.74 mg; Potas: 4970.49 mg; Wapń: 634.15 mg; Fosfor: 1493.36 mg; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; suma cukrów prostych: 66.57 g; Woda: 1697.87 g; Popiół: 20.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20		Dieta: MURCKI CUKRZYCA
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), rzodkiewka 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	Zupa cukiniowaz ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , surówka z kapusty pekińskiej 100g (SELER, OWIES), medalion wp duszony z papryką 100g (JAJA, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), pomidor 50g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2219.05 kcal; Energia: 8863.71 kJ; Białko ogółem: 92.00 g; białko zwierzęce: 56.05 g; białko roślinne: 34.26 g; Tłuszcz: 108.54 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.70 g; Sód: 3261.89 mg; Potas: 4693.05 mg; Wapń: 1138.90 mg; Fosfor: 1697.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; suma cukrów prostych: 50.06 g; Woda: 1741.71 g; Popiół: 20.88 g;		

Dietetyk

.....