

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-01</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> ), papryka czerwona 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa fasolowa 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z makreli 50g ( <b>JAJA</b> ), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką z owocami w kubeczku 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2169.27 kcal; Energia: 9298.78 kJ; Białko ogółem: 88.28 g; białko zwierzęce: 42.56 g; białko roślinne: 45.72 g; Tłuszcz: 85.05 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.53 g; Sód: 2783.46 mg; Potas: 3231.25 mg; Wapń: 726.46 mg; Fosfor: 1541.87 mg; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; suma cukrów prostych: 79.95 g; Woda: 1315.30 g; Popiół: 16.68 g;		
<b>sobota 2025-02-01</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> ), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa jesienna z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</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> Galaretką z owocami w kubeczku 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1919.26 kcal; Energia: 8182.84 kJ; Białko ogółem: 80.62 g; białko zwierzęce: 45.08 g; białko roślinne: 32.75 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; Sód: 1911.04 mg; Potas: 2945.12 mg; Wapń: 598.92 mg; Fosfor: 1264.06 mg; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; suma cukrów prostych: 78.56 g; Woda: 1335.34 g; Popiół: 15.54 g;		
<b>sobota 2025-02-01</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> ), papryka czerwona 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa fasolowa 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z makreli 50g ( <b>JAJA</b> ), sałata liść 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką z owocami w kubeczku 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2108.97 kcal; Energia: 9049.03 kJ; Białko ogółem: 91.10 g; białko zwierzęce: 45.41 g; białko roślinne: 45.69 g; Tłuszcz: 86.56 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Sód: 2829.96 mg; Potas: 3322.55 mg; Wapń: 850.46 mg; Fosfor: 1628.92 mg; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; suma cukrów prostych: 59.80 g; Woda: 1366.24 g; Popiół: 17.33 g;		
<b>niedziela 2025-02-02</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 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, 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> ), pasztecet drobiowy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2680.10 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-02</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczyczo 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 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> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml,	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> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2533.95 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;		
<b>niedziela 2025-02-02</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczyczo 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, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2478.10 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;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczyczo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>SO2</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), Kotlet mielony drobiowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</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, <b>Posiłek nocny:</b> sok jabłkowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2382.75 kcal; Energia: 9986.83 kJ; Białko ogółem: 99.11 g; białko zwierzęce: 60.99 g; białko roślinne: 36.72 g; Tłuszcz: 113.16 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.47 g; Sód: 4128.36 mg; Potas: 4489.99 mg; Wapń: 791.19 mg; Fosfor: 1638.39 mg; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; suma cukrów prostych: 72.60 g; Woda: 1814.92 g; Popiół: 22.38 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczyczo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata liść 20g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</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> sok jabłkowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2373.05 kcal; Energia: 10013.01 kJ; Białko ogółem: 97.01 g; białko zwierzęce: 61.00 g; białko roślinne: 34.61 g; Tłuszcz: 114.93 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.19 g; Sód: 2747.85 mg; Potas: 4248.56 mg; Wapń: 751.81 mg; Fosfor: 1561.48 mg; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; suma cukrów prostych: 71.71 g; Woda: 1608.07 g; Popiół: 18.53 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-03</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczycywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, 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 pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</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, <b>Posiłek nocny:</b> sok jabłkowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2238.08 kcal; Energia: 9387.45 kJ; Białko ogółem: 103.26 g; białko zwierzęce: 64.76 g; białko roślinne: 37.10 g; Tłuszcz: 100.14 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.13 g; Sód: 4160.90 mg; Potas: 4617.59 mg; Wapń: 901.85 mg; Fosfor: 1762.92 mg; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; suma cukrów prostych: 62.73 g; Woda: 1842.08 g; Popiół: 23.01 g;		
<b>wtorek 2025-02-04</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczycywo 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 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa z zielonego groszku 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES</b> ), wątróbka drobiowa duszona 150g ( <b>PSZENICA</b> ), ziemniaki 250g, Kapusta kiszona zasmażana 150g ( <b>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, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy J 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2398.06 kcal; Energia: 9861.36 kJ; Białko ogółem: 103.21 g; białko zwierzęce: 72.85 g; białko roślinne: 30.36 g; Tłuszcz: 107.51 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.48 g; Sód: 3432.40 mg; Potas: 4063.46 mg; Wapń: 702.99 mg; Fosfor: 1637.72 mg; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; suma cukrów prostych: 94.00 g; Woda: 1547.73 g; Popiół: 20.90 g;		
<b>wtorek 2025-02-04</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczycywo 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 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Zupa cukiniowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), szynka wp gotowana 100g, sos z papryki słodkiej 80ml ( <b>PSZENICA</b> ), ziemniaki 250g, 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, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy J 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>wtorek 2025-02-04</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</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, zupa z zielonego groszku 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES</b> ), szynka wp gotowana 100g, Brokuły na parze 150g, ziemniaki 250g, sos z papryki słodkiej 80ml ( <b>PSZENICA</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> ), pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy J 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2684.56 kcal; Energia: 10894.23 kJ; Białko ogółem: 113.45 g; białko zwierzęce: 68.86 g; białko roślinne: 44.59 g; Tłuszcz: 124.20 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.25 g; Sód: 3884.81 mg; Potas: 4826.97 mg; Wapń: 862.72 mg; Fosfor: 1938.87 mg; Błonnik pokarmowy: 40.04 g; suma cukrów prostych: 55.60 g; Woda: 1842.10 g; Popiół: 22.31 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>Oddział: MURCKI</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczerek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2025-02-05</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI PODST</b></span>		
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 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), rzodkiewka 50g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Gulasz a'la leczo z mięsem mielonym, cukinią i warzywami 200g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ryż 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER, OWIES</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), paszтет drobiowy 50g, Cukier 5g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2387.58 kcal; Energia: 10161.13 kJ; Białko ogółem: 90.35 g; białko zwierzęce: 48.89 g; białko roślinne: 37.73 g; Tłuszcz: 106.70 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.14 g; Sód: 3970.87 mg; Potas: 3226.03 mg; Wapń: 684.02 mg; Fosfor: 1448.99 mg; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; suma cukrów prostych: 69.24 g; Woda: 1412.51 g; Popiół: 18.87 g;		
<b>środa 2025-02-05</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
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 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), sałata liść 5g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, potrawka z indyka 100g/150ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ryż 200g, Marchewka gotowana 150g ( <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, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2046.37 kcal; Energia: 8712.85 kJ; Białko ogółem: 91.68 g; białko zwierzęce: 56.60 g; białko roślinne: 29.94 g; Tłuszcz: 86.97 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.09 g; Sód: 3494.62 mg; Potas: 2996.79 mg; Wapń: 576.17 mg; Fosfor: 1412.86 mg; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; suma cukrów prostych: 67.40 g; Woda: 1359.08 g; Popiół: 16.64 g;		
<b>środa 2025-02-05</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b></span>		
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> ), rzodkiewka 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa dyniowa z ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Gulasz a'la leczo z mięsem mielonym, cukinią i warzywami 200g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ryż 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER, OWIES</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), paszтет drobiowy 50g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2326.58 kcal; Energia: 9909.23 kJ; Białko ogółem: 93.10 g; białko zwierzęce: 51.74 g; białko roślinne: 37.63 g; Tłuszcz: 108.20 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.00 g; Sód: 4017.17 mg; Potas: 3310.63 mg; Wapń: 806.82 mg; Fosfor: 1534.99 mg; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; suma cukrów prostych: 49.08 g; Woda: 1458.72 g; Popiół: 19.47 g;		
<b>czwartek 2025-02-06</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MURCKI PODST</b></span>		
Pieczywo mieszane 130g ( <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> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 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, surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g ( <b>SELER</b> ), Kotlet schabowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	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, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2905.69 kcal; Energia: 12091.86 kJ; Białko ogółem: 107.53 g; białko zwierzęce: 60.36 g; białko roślinne: 47.18 g; Tłuszcz: 146.48 g; Węglowodany ogółem: 411.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.46 g; Sód: 2980.20 mg; Potas: 5366.82 mg; Wapń: 881.79 mg; Fosfor: 1861.57 mg; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; suma cukrów prostych: 76.35 g; Woda: 1795.33 g; Popiół: 21.67 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-06</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo 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 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, Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Schab duszony w ziołach 100g,	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> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2309.08 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;		
<b>czwartek 2025-02-06</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <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> ), 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, surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g ( <b>SELER</b> ), Kotlet schabowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	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> ), papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2802.44 kcal; Energia: 11664.46 kJ; Białko ogółem: 111.21 g; białko zwierzęce: 64.13 g; białko roślinne: 47.08 g; Tłuszcz: 138.43 g; Węglowodany ogółem: 400.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.67 g; Sód: 3007.75 mg; Potas: 5407.17 mg; Wapń: 967.09 mg; Fosfor: 1976.57 mg; Błonnik pokarmowy: 40.76 g; suma cukrów prostych: 66.59 g; Woda: 1815.79 g; Popiół: 22.10 g;		
<b>piątek 2025-02-07</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 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Fasolka szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SO2, SOJA</b> ), zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml ( <b>GLUTEN, 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> Drożdżówka z budykiem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2477.41 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;		
<b>piątek 2025-02-07</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 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g ( <b>SELER, RYBY</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), sos jarzynowy 50ml ( <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, <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budykiem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2343.06 kcal; Energia: 9676.95 kJ; Białko ogółem: 104.09 g; białko zwierzęce: 62.23 g; białko roślinne: 39.07 g; Tłuszcz: 76.28 g; Węglowodany ogółem: 388.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.49 g; Sód: 2606.79 mg; Potas: 4267.91 mg; Wapń: 617.21 mg; Fosfor: 1499.12 mg; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; suma cukrów prostych: 73.21 g; Woda: 1431.75 g; Popiół: 19.23 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-02-07</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, 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 , ziemniaki 250g , Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA</b> ), Fasolka szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml ( <b>GLUTEN, 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> ), ogórek zielony 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2528.11 kcal; Energia: 10249.17 kJ; Białko ogółem: 110.41 g; białko zwierzęce: 66.50 g; białko roślinne: 44.56 g; Tłuszcz: 99.82 g; Węglowodany ogółem: 382.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.89 g; Sód: 3061.46 mg; Potas: 4097.64 mg; Wapń: 1271.38 mg; Fosfor: 2031.86 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; suma cukrów prostych: 57.79 g; Woda: 1574.76 g; Popiół: 22.32 g;		
<b>sobota 2025-02-08</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 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa cebulowa 400ml ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Kasza gryczana 200g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Buraki gotowane tarte 150g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem i koperkiem 50g ( <b>JAJA, RYBY</b> ), Cukier 5g , papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2428.34 kcal; Energia: 10451.56 kJ; Białko ogółem: 106.47 g; białko zwierzęce: 69.52 g; białko roślinne: 36.95 g; Tłuszcz: 122.61 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.69 g; Sód: 1849.49 mg; Potas: 3407.65 mg; Wapń: 1041.38 mg; Fosfor: 1901.38 mg; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; suma cukrów prostych: 93.12 g; Woda: 1747.92 g; Popiół: 16.61 g;		
<b>sobota 2025-02-08</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo 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 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa ziemniaczana 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Buraki gotowane tarte 150g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/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> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2400.11 kcal; Energia: 10195.71 kJ; Białko ogółem: 107.11 g; białko zwierzęce: 72.08 g; białko roślinne: 33.63 g; Tłuszcz: 101.65 g; Węglowodany ogółem: 374.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.40 g; Sód: 2184.46 mg; Potas: 4019.46 mg; Wapń: 908.31 mg; Fosfor: 1804.48 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 85.98 g; Woda: 1599.05 g; Popiół: 17.96 g;		
<b>sobota 2025-02-08</b> <b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</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 , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa cebulowa 400ml ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Kasza gryczana 200g , kompot 250ml Z gorzki , Brukselka z bułką tartą 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA</b> ), Indyk w sosie jogurtowym 100g/150ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem i koperkiem 50g ( <b>JAJA, RYBY</b> ), papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2310.19 kcal; Energia: 9963.15 kJ; Białko ogółem: 113.66 g; białko zwierzęce: 73.34 g; białko roślinne: 40.33 g; Tłuszcz: 114.13 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.58 g; Sód: 1845.61 mg; Potas: 3514.25 mg; Wapń: 1143.66 mg; Fosfor: 2041.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; suma cukrów prostych: 73.07 g; Woda: 1739.25 g; Popiół: 17.37 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-09</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 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Filet z kurczaka pieczony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ),	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> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2025-02-09</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</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> ), Cukier 10g, pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Filet z kurczaka gotowany 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), sos z tymiankiem 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, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2025-02-09</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</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, 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, Filet z kurczaka pieczony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</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> mus owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2025-02-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa kapuśniak 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pyzy z mięsem z masłem 300g ( <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, rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomarańczowy 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2509.23 kcal; Energia: 10645.17 kJ; Białko ogółem: 82.71 g; białko zwierzęce: 46.57 g; białko roślinne: 34.74 g; Tłuszcz: 120.19 g; Węglowodany ogółem: 387.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.72 g; Sód: 4070.98 mg; Potas: 4249.75 mg; Wapń: 780.72 mg; Fosfor: 1465.11 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; suma cukrów prostych: 73.01 g; Woda: 1782.98 g; Popiół: 22.00 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-10</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> ), sałata liść 20g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),	zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), pyzy z mięsem z maselkiem 300g ( <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, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomarańczowy 1 szt.,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2356.14 kcal; Energia: 10166.28 kJ; Białko ogółem: 82.57 g; białko zwierzęce: 50.93 g; białko roślinne: 30.24 g; Tłuszcz: 110.78 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.15 g; Sód: 2335.53 mg; Potas: 3294.61 mg; Wapń: 735.28 mg; Fosfor: 1384.64 mg; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; suma cukrów prostych: 71.81 g; Woda: 1444.61 g; Popiół: 15.63 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczycywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, 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 kapuśniak 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pyzy z mięsem z maselkiem 300g ( <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> ), rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 1 szt.,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2405.98 kcal; Energia: 10217.77 kJ; Białko ogółem: 86.38 g; białko zwierzęce: 50.34 g; białko roślinne: 34.64 g; Tłuszcz: 112.14 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.93 g; Sód: 4098.53 mg; Potas: 4290.10 mg; Wapń: 866.02 mg; Fosfor: 1580.11 mg; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; suma cukrów prostych: 63.25 g; Woda: 1803.44 g; Popiół: 22.42 g;		

Dietetyk

.....