

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-02-11</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa dyniowa z zacierką 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Fasolka po bretońsku 300g ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), Bułka 100g ( <b>GLUTEN</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> Galaretką owocowa 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2743.70 kcal; Energia: 11539.59 kJ; Białko ogółem: 108.07 g; białko zwierzęce: 45.57 g; białko roślinne: 62.50 g; Tłuszcz: 87.58 g; Węglowodany ogółem: 461.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.59 g; Sód: 3664.99 mg; Potas: 3368.39 mg; Wapń: 798.27 mg; Fosfor: 1722.93 mg; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; suma cukrów prostych: 89.23 g; Woda: 889.48 g; Popiół: 19.33 g;		
<b>wtorek 2025-02-11</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa dyniowa z zacierką 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), szynka wp gotowana 100g, sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER</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> Galaretką owocowa z brzoskwiniami 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2440.46 kcal; Energia: 10042.51 kJ; Białko ogółem: 106.18 g; białko zwierzęce: 69.98 g; białko roślinne: 34.81 g; Tłuszcz: 102.36 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.18 g; Sód: 1927.02 mg; Potas: 4192.49 mg; Wapń: 659.37 mg; Fosfor: 1562.61 mg; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; suma cukrów prostych: 90.14 g; Woda: 1366.86 g; Popiół: 16.74 g;		
<b>wtorek 2025-02-11</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</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 dyniowa z zacierką 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), szynka wp gotowana 100g, Brokuły na parze 150g, ziemniaki 250g, sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., pieczywo razowe 125g ( <b>ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką owocowa 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2456.80 kcal; Energia: 9719.92 kJ; Białko ogółem: 106.72 g; białko zwierzęce: 65.04 g; białko roślinne: 41.68 g; Tłuszcz: 106.69 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.46 g; Sód: 3250.93 mg; Potas: 4403.48 mg; Wapń: 770.79 mg; Fosfor: 1835.11 mg; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; suma cukrów prostych: 47.89 g; Woda: 1421.35 g; Popiół: 19.90 g;		
<b>środa 2025-02-12</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), rzodkiewka 50g,	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, OWIES</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g ( <b>ŚMIETANKA</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, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok grejfrutowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2346.85 kcal; Energia: 9985.60 kJ; Białko ogółem: 70.64 g; białko zwierzęce: 35.45 g; białko roślinne: 37.24 g; Tłuszcz: 98.85 g; Węglowodany ogółem: 405.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.76 g; Sód: 1606.76 mg; Potas: 2848.79 mg; Wapń: 1068.14 mg; Fosfor: 1430.46 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 106.35 g; Woda: 1399.60 g; Popiół: 14.46 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-02-14</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g ,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , surówka z kapusty kiszzonej 150g , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Cukier 5g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2597.16 kcal; Energia: 10773.48 kJ; Białko ogółem: 106.38 g; białko zwierzęce: 52.83 g; białko roślinne: 52.15 g; Tłuszcz: 88.09 g; Węglowodany ogółem: 432.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.53 g; Sód: 2983.40 mg; Potas: 4817.99 mg; Wapń: 724.53 mg; Fosfor: 1649.57 mg; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; suma cukrów prostych: 78.23 g; Woda: 1496.24 g; Popiół: 22.66 g;		
<b>piątek 2025-02-14</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), bułka kajzerka 80g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), sałata liść 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g ,	zupa makaronowa 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , ryba gotowana 100g ( <b>SELER, RYBY</b> ), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ziemniaki 250g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃZMIEN</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 budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2318.91 kcal; Energia: 9578.22 kJ; Białko ogółem: 107.62 g; białko zwierzęce: 62.94 g; białko roślinne: 41.88 g; Tłuszcz: 74.21 g; Węglowodany ogółem: 384.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.92 g; Sód: 2546.92 mg; Potas: 4166.27 mg; Wapń: 622.65 mg; Fosfor: 1513.95 mg; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; suma cukrów prostych: 72.12 g; Woda: 1411.35 g; Popiół: 19.80 g;		
<b>piątek 2025-02-14</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty kiszzonej 150g , ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo razowe 120g ( <b>ŻYTO</b> ), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2415.51 kcal; Energia: 9821.48 kJ; Białko ogółem: 116.05 g; białko zwierzęce: 59.08 g; białko roślinne: 55.57 g; Tłuszcz: 63.35 g; Węglowodany ogółem: 394.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.23 g; Sód: 3942.55 mg; Potas: 5194.34 mg; Wapń: 1065.53 mg; Fosfor: 2159.02 mg; Błonnik pokarmowy: 44.01 g; suma cukrów prostych: 52.83 g; Woda: 1535.91 g; Popiół: 26.80 g;		
<b>sobota 2025-02-15</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), Cukier 10g , Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g ,	zupa grochówka 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Leczo 250g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ryż 200g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukier 5g , ogórek zielony 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2592.50 kcal; Energia: 10825.01 kJ; Białko ogółem: 87.77 g; białko zwierzęce: 36.87 g; białko roślinne: 50.90 g; Tłuszcz: 115.56 g; Węglowodany ogółem: 417.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.07 g; Sód: 2924.61 mg; Potas: 3626.05 mg; Wapń: 645.63 mg; Fosfor: 1516.37 mg; Błonnik pokarmowy: 36.58 g; suma cukrów prostych: 67.65 g; Woda: 1427.81 g; Popiół: 19.24 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODST</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Kielbasa pieczona z cebulką 100g ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2530.12 kcal; Energia: 10419.26 kJ; Białko ogółem: 80.43 g; białko zwierzęce: 38.66 g; białko roślinne: 41.77 g; Tłuszcz: 91.42 g; Węglowodany ogółem: 415.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.98 g; Sód: 4127.13 mg; Potas: 3564.84 mg; Wapń: 702.43 mg; Fosfor: 1290.11 mg; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; suma cukrów prostych: 89.48 g; Woda: 1349.72 g; Popiół: 22.90 g;		
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Potrawka z indyka 100g/150ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2130.13 kcal; Energia: 8839.41 kJ; Białko ogółem: 92.91 g; białko zwierzęce: 57.16 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 72.51 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.62 g; Sód: 2061.48 mg; Potas: 3892.10 mg; Wapń: 658.15 mg; Fosfor: 1438.16 mg; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; suma cukrów prostych: 90.15 g; Woda: 1380.91 g; Popiół: 17.33 g;		
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
pieczywo mieszane 80g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	kompot 250ml Z gorzki, Potrawka z indyka 100g/150ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo razowe 120g ( <b>ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc sezonowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2139.14 kcal; Energia: 8439.86 kJ; Białko ogółem: 94.05 g; białko zwierzęce: 51.27 g; białko roślinne: 41.38 g; Tłuszcz: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.74 g; Sód: 3687.04 mg; Potas: 4291.61 mg; Wapń: 732.47 mg; Fosfor: 1707.61 mg; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; suma cukrów prostych: 47.67 g; Woda: 1494.49 g; Popiół: 22.61 g;		
<b>środa 2025-02-19</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 barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Filet z kurczaka pieczony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 5g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2240.41 kcal; Energia: 9328.43 kJ; Białko ogółem: 107.99 g; białko zwierzęce: 73.30 g; białko roślinne: 33.29 g; Tłuszcz: 90.70 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.31 g; Sód: 2158.79 mg; Potas: 4915.05 mg; Wapń: 759.49 mg; Fosfor: 1711.82 mg; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; suma cukrów prostych: 82.41 g; Woda: 1735.23 g; Popiół: 19.19 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI CUKRZYCA</b>		
Pieczycwo mieszane 130G/C ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	kompot 250ml Z gorzki , zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400ml ( <b>SELER, SOJA, JĘCZMIEN</b> ), ziemniaki 250g , Szynka wieprzowa w sosie własnym 100g , Brokuły na parze 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo razowe 120g ( <b>ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), rzodkiewka 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2287.41 kcal; Energia: 9213.56 kJ; Białko ogółem: 94.51 g; białko zwierzęce: 57.53 g; białko roślinne: 36.99 g; Tłuszcz: 97.92 g; Węglowodany ogółem: 315.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.09 g; Sód: 2074.60 mg; Potas: 4698.79 mg; Wapń: 795.89 mg; Fosfor: 1751.45 mg; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; suma cukrów prostych: 61.85 g; Woda: 1410.55 g; Popiół: 18.05 g;		

Dietetyk

.....