

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21		
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 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (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, ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2508.39 kcal; Energia: 10329.82 kJ; Białko ogółem: 103.37 g; białko zwierzęce: 51.89 g; białko roślinne: 50.09 g; Tłuszcz: 83.81 g; Węglowodany ogółem: 415.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.22 g; Sód: 3239.23 mg; Potas: 5103.00 mg; Wapń: 748.36 mg; Fosfor: 1607.10 mg; Błonnik pokarmowy: 37.50 g; suma cukrów prostych: 78.19 g; Woda: 1529.69 g; Popiół: 24.13 g;		
piątek 2025-02-21		
Dieta: MURCKI LATWOSTRAWNA		
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 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g (SELER, RYBY), warzywa na parze 150g (paski) (SELER), ziemniaki 250g, sos z tymiankiem 80ml (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, pomidor 50g, Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2278.65 kcal; Energia: 9281.72 kJ; Białko ogółem: 102.42 g; białko zwierzęce: 62.41 g; białko roślinne: 37.21 g; Tłuszcz: 71.44 g; Węglowodany ogółem: 376.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.63 g; Sód: 2358.44 mg; Potas: 4623.37 mg; Wapń: 586.91 mg; Fosfor: 1512.97 mg; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; suma cukrów prostych: 72.11 g; Woda: 1402.53 g; Popiół: 19.82 g;		
piątek 2025-02-21		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 szczawiowa z ziemniakami 400ml (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 razowe 120g (ŻYTO), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2231.79 kcal; Energia: 8937.90 kJ; Białko ogółem: 113.87 g; białko zwierzęce: 62.65 g; białko roślinne: 48.43 g; Tłuszcz: 55.97 g; Węglowodany ogółem: 366.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.01 g; Sód: 3688.79 mg; Potas: 5370.40 mg; Wapń: 835.38 mg; Fosfor: 1963.65 mg; Błonnik pokarmowy: 42.23 g; suma cukrów prostych: 74.83 g; Woda: 1595.17 g; Popiół: 27.36 g;		
sobota 2025-02-22		
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 1 szt. (MLEKO), papryka konserwowa 50g (S02),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, pyzy z mięsem z maselkiem 300g (ŚMIETANKA), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA),	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: 2442.97 kcal; Energia: 10391.95 kJ; Białko ogółem: 67.60 g; białko zwierzęce: 31.29 g; białko roślinne: 36.32 g; Tłuszcz: 124.55 g; Węglowodany ogółem: 377.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.53 g; Sód: 3158.37 mg; Potas: 3288.05 mg; Wapń: 656.52 mg; Fosfor: 1298.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; suma cukrów prostych: 68.61 g; Woda: 1639.33 g; Popiół: 16.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22		
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 1 szt. (MLEKO), pomidor 50g,	zupa grysikowa z warzywami 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, pyzy z mięsem z maselkiem 300g (ŚMIETANKA), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), 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: 2180.70 kcal; Energia: 9392.97 kJ; Białko ogółem: 67.75 g; białko zwierzęce: 31.85 g; białko roślinne: 34.50 g; Tłuszcz: 96.63 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.16 g; Sód: 2016.11 mg; Potas: 3266.23 mg; Wapń: 596.86 mg; Fosfor: 1208.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; suma cukrów prostych: 67.87 g; Woda: 1411.40 g; Popiół: 15.02 g;		
sobota 2025-02-22		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130G/C (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka konserwowa 50g (S02), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, pyzy z mięsem z maselkiem 250g (ŚMIETANKA), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo razowe 120g (ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2264.82 kcal; Energia: 9338.45 kJ; Białko ogółem: 68.69 g; białko zwierzęce: 32.77 g; białko roślinne: 35.92 g; Tłuszcz: 109.81 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.62 g; Sód: 3079.82 mg; Potas: 3194.90 mg; Wapń: 723.92 mg; Fosfor: 1395.67 mg; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; suma cukrów prostych: 45.45 g; Woda: 1351.16 g; Popiół: 16.98 g;		
niedziela 2025-02-23		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 2 szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 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), pasztet drobiowy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: SOK POMARAŃCZOWY 1kartonik 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2559.41 kcal; Energia: 10604.58 kJ; Białko ogółem: 105.34 g; białko zwierzęce: 67.77 g; białko roślinne: 37.57 g; Tłuszcz: 122.94 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.11 g; Sód: 3946.72 mg; Potas: 4841.63 mg; Wapń: 684.42 mg; Fosfor: 1691.74 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; suma cukrów prostych: 86.95 g; Woda: 1753.00 g; Popiół: 23.98 g;		
niedziela 2025-02-23		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 2 szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, pomidor 50g, Jogurt owocowy 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), Buraki gotowane tarte 150g, sos koperkowy 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: SOK POMARAŃCZOWY 1kartonik 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2462.09 kcal; Energia: 10303.67 kJ; Białko ogółem: 105.59 g; białko zwierzęce: 69.24 g; białko roślinne: 34.94 g; Tłuszcz: 114.06 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.23 g; Sód: 3710.46 mg; Potas: 4668.00 mg; Wapń: 641.02 mg; Fosfor: 1653.23 mg; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; suma cukrów prostych: 89.65 g; Woda: 1684.73 g; Popiół: 23.68 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26		
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 1 szt. (MLEKO), sałata liść 5g,	zupa dyniowa krem z grzankami 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, Sztuka mięsa wp w sosie własnym 100g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (SELER), Cukier 5g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2150.40 kcal; Energia: 8739.88 kJ; Białko ogółem: 90.09 g; białko zwierzęce: 55.71 g; białko roślinne: 30.64 g; Tłuszcz: 105.62 g; Węglowodany ogółem: 310.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.64 g; Sód: 2822.41 mg; Potas: 4217.26 mg; Wapń: 553.40 mg; Fosfor: 1417.99 mg; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; suma cukrów prostych: 71.07 g; Woda: 1547.22 g; Popiół: 16.59 g;		
środa 2025-02-26		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130G/C (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 dyniowa krem z grzankami 400ml (SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, Surówka coleslaw 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kotlet z kurczaka 100g G (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo razowe 120g (ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (SELER), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2206.02 kcal; Energia: 8670.48 kJ; Białko ogółem: 99.38 g; białko zwierzęce: 66.85 g; białko roślinne: 34.58 g; Tłuszcz: 96.91 g; Węglowodany ogółem: 292.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.13 g; Sód: 3193.56 mg; Potas: 4424.91 mg; Wapń: 1155.70 mg; Fosfor: 1853.77 mg; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; suma cukrów prostych: 49.22 g; Woda: 1378.18 g; Popiół: 20.40 g;		
czwartek 2025-02-27		
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), ogórek zielony 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Kasza gryczana 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), Indyk w sosie jogurtowym 100g/150ml (MLEKO, PSZENICA), pączek z marmoladą 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, 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, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2493.45 kcal; Energia: 10650.76 kJ; Białko ogółem: 109.65 g; białko zwierzęce: 72.45 g; białko roślinne: 35.79 g; Tłuszcz: 116.65 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.12 g; Sód: 2493.14 mg; Potas: 3321.83 mg; Wapń: 961.98 mg; Fosfor: 1997.10 mg; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; suma cukrów prostych: 93.56 g; Woda: 1476.34 g; Popiół: 18.77 g;		
czwartek 2025-02-27		
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), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150ml (MLEKO, PSZENICA), pączek z marmoladą 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, 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: 2536.11 kcal; Energia: 10859.59 kJ; Białko ogółem: 104.96 g; białko zwierzęce: 70.95 g; białko roślinne: 32.61 g; Tłuszcz: 112.42 g; Węglowodany ogółem: 377.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.12 g; Sód: 2235.78 mg; Potas: 3284.44 mg; Wapń: 898.38 mg; Fosfor: 1748.38 mg; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; suma cukrów prostych: 102.24 g; Woda: 1393.76 g; Popiół: 16.68 g;		

