

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), dżem 25g 1Por, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g 1Por (MLEKO), Jogurt owocowy 1 szt. 1Por (MLEKO), Cukier 10g 1Por,	kompot 250ml Z gorzki 1Por, Cukier 5g 1Por, zupa dyniowa z zacierką 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Fasolka po bretońsku 300g 1Por (MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Bułka 100g 1Por (GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g 1Por (SELER, GORCZYCA), Cukier 5g 1Por, ogórek kiszony 50g 1Por, Posiłek nocny: Galaretka owocowa 150g 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2695.80 kcal; Energia: 11381.59 kJ; Białko ogółem: 103.61 g; białko zwierzęce: 41.28 g; białko roślinne: 62.33 g; Tłuszcz: 85.80 g; Węglowodany ogółem: 458.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.79 g; Sód: 3651.99 mg; Potas: 3274.99 mg; Wapń: 784.77 mg; Fosfor: 1671.83 mg; Błonnik pokarmowy: 38.02 g; suma cukrów prostych: 86.12 g; Woda: 848.98 g; Popiół: 19.03 g;		
wtorek 2025-03-11		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), dżem 25g 1Por, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g 1Por (MLEKO), Jogurt owocowy 1 szt. 1Por (MLEKO), Cukier 10g 1Por,	kompot 250ml Z gorzki 1Por, Cukier 5g 1Por, zupa dyniowa z zacierką 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), szynka wp gotowana 100g 1Por, sos pieczeniowy dietetyczny 100ml 1Por (MLEKO, PSZENICA, SELER), ziemniaki 250g 1Por, Brokuły na parze 150g 1Por,	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g 1Por, pomidor 50g 1Por, Posiłek nocny: Galaretką owocową z brzoskwiniami 150g 1Por (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2413.46 kcal; Energia: 9971.51 kJ; Białko ogółem: 104.16 g; białko zwierzęce: 68.11 g; białko roślinne: 34.65 g; Tłuszcz: 101.79 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Sód: 1922.18 mg; Potas: 4144.33 mg; Wapń: 647.25 mg; Fosfor: 1536.33 mg; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; suma cukrów prostych: 87.04 g; Woda: 1337.52 g; Popiół: 16.57 g;		
wtorek 2025-03-11		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g 1Por (S02), twaróg 50g 1Por (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g 1Por (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki 1Por, zupa dyniowa z zacierką 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), szynka wp gotowana 100g 1Por, Brokuły na parze 150g 1Por, ziemniaki 250g 1Por, sos pieczeniowy dietetyczny 100ml 1Por (MLEKO, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, pieczywo razowe 125g 1Por (ŻYTO), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g 1Por (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g 1Por, Posiłek nocny: Galaretką owocową 150g 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2422.50 kcal; Energia: 9618.62 kJ; Białko ogółem: 104.15 g; białko zwierzęce: 62.62 g; białko roślinne: 41.53 g; Tłuszcz: 105.38 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.94 g; Sód: 3242.49 mg; Potas: 4327.02 mg; Wapń: 766.87 mg; Fosfor: 1807.13 mg; Błonnik pokarmowy: 34.69 g; suma cukrów prostych: 45.10 g; Woda: 1389.96 g; Popiół: 19.69 g;		
środa 2025-03-12		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1 szt. 1Por (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g 1Por, Jogurt owocowy 1 szt. 1Por (MLEKO), rzodkiewka 50g 1Por,	zupa barszcz ukraiński 400ml 1Por (MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES), kompot 250ml Z gorzki 1Por, Cukier 5g 1Por, ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g 1Por (ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), ser żółty 50g 1Por (MLEKO), Cukier 5g 1Por, pomidor 50g 1Por, Posiłek nocny: Sok grejfrutowy 1 szt. 1Por (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2285.53 kcal; Energia: 9770.50 kJ; Białko ogółem: 69.12 g; białko zwierzęce: 35.33 g; białko roślinne: 35.84 g; Tłuszcz: 95.43 g; Węglowodany ogółem: 391.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.55 g; Sód: 1509.25 mg; Potas: 2768.78 mg; Wapń: 1054.44 mg; Fosfor: 1394.33 mg; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; suma cukrów prostych: 103.16 g; Woda: 1316.99 g; Popiół: 14.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130G/C 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), pasztecik drobiowy 50g 1Por, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 100g 1Por, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g 1Por, kompot 250ml Z gorzki 1Por, Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 250g 1Por (MLEKO, PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo razowe 120g 1Por (ŻYTO), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g 1Por, rzodkiewka 50g 1Por, Posiłek nocny: Deser ryżowy naturalny 1 szt. 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2173.66 kcal; Energia: 8721.91 kJ; Białko ogółem: 82.19 g; białko zwierzęce: 40.51 g; białko roślinne: 41.69 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.15 g; Sód: 2591.69 mg; Potas: 4167.76 mg; Wapń: 849.96 mg; Fosfor: 1516.99 mg; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; suma cukrów prostych: 57.91 g; Woda: 1248.07 g; Popiół: 17.86 g;		
piątek 2025-03-14 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g 1Por (PSZENICA), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Papryka czerwona 50g 1Por, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jogurt owocowy 1 szt. 1Por (MLEKO), Cukier 10g 1Por,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki 1Por, Cukier 5g 1Por, surówka z kapusty kiszzonej 150g 1Por, ryba smażona 100g 1Por (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g 1Por,	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g 1Por (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), Cukier 5g 1Por, pomidor 50g 1Por, Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1 szt. 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2533.86 kcal; Energia: 10550.18 kJ; Białko ogółem: 104.73 g; białko zwierzęce: 52.61 g; białko roślinne: 50.72 g; Tłuszcz: 84.59 g; Węglowodany ogółem: 418.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.28 g; Sód: 2883.56 mg; Potas: 4732.53 mg; Wapń: 709.81 mg; Fosfor: 1612.19 mg; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; suma cukrów prostych: 74.93 g; Woda: 1408.11 g; Popiół: 22.15 g;		
piątek 2025-03-14 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 80g 1Por (PSZENICA), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), sałata liść 5g 1Por, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jogurt owocowy 1 szt. 1Por (MLEKO), Cukier 10g 1Por,	zupa makaronowa 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki 1Por, Cukier 5g 1Por, Ryba gotowana 100g 1Por (SELER, RYBY), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g 1Por (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g 1Por, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml 1g,	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g 1Por, pomidor 50g 1Por, Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1 szt. 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2223.35 kcal; Energia: 9219.25 kJ; Białko ogółem: 99.36 g; białko zwierzęce: 55.84 g; białko roślinne: 40.72 g; Tłuszcz: 69.85 g; Węglowodany ogółem: 370.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Sód: 2600.79 mg; Potas: 3996.35 mg; Wapń: 595.22 mg; Fosfor: 1423.21 mg; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; suma cukrów prostych: 68.92 g; Woda: 1299.59 g; Popiół: 19.32 g;		
piątek 2025-03-14 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g 1Por (S02), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g 1Por (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ryba smażona 100g 1Por (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), surówka z kapusty kiszzonej 150g 1Por, ziemniaki 250g 1Por,	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo razowe 120g 1Por (ŻYTO), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g 1Por (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), pomidor 50g 1Por, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2158.46 kcal; Energia: 8755.66 kJ; Białko ogółem: 109.20 g; białko zwierzęce: 58.87 g; białko roślinne: 48.94 g; Tłuszcz: 58.62 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.67 g; Sód: 3381.62 mg; Potas: 5045.63 mg; Wapń: 1048.13 mg; Fosfor: 2041.84 mg; Błonnik pokarmowy: 40.51 g; suma cukrów prostych: 52.95 g; Woda: 1506.41 g; Popiół: 24.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), rzodkiewka 50g 1Por, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	zupa serowa z porem 400ml 1ml (MLEKO, SELER), kompot 250ml Z gorzki 1Por, Łazanki z mięsem i kapustą 350g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), ser żółty 50g 1Por (MLEKO), pomidor 50g 1Por, Posiłek nocny: Sok pomidorowo-warzywny 1 szt. 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2075.24 kcal; Energia: 8769.45 kJ; Białko ogółem: 85.93 g; białko zwierzęce: 50.23 g; białko roślinne: 34.83 g; Tłuszcz: 97.80 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; Sód: 3031.13 mg; Potas: 2359.67 mg; Wapń: 1271.55 mg; Fosfor: 1511.78 mg; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; suma cukrów prostych: 43.48 g; Woda: 1150.94 g; Popiół: 16.91 g;		
wtorek 2025-03-18 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), dżem 25g 1Por, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g 1Por (MLEKO), Jogurt owocowy 1 szt. 1Por (MLEKO), Cukier 10g 1Por,	kompot 250ml Z gorzki 1Por, Cukier 5g 1Por, Kielbasa pieczona z cebulką 100g 1Por (MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), zupa szpinakowa z ryżem 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Kapusta kiszona zasmażana 150g 1Por (SELER), ziemniaki 250g 1Por,	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Kurczak w galarecie 50g 1Por (SELER, GORCZYCA), Cukier 5g 1Por, ogórek kiszony 50g 1Por, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2502.64 kcal; Energia: 10346.31 kJ; Białko ogółem: 78.38 g; białko zwierzęce: 36.79 g; białko roślinne: 41.59 g; Tłuszcz: 90.84 g; Węglowodany ogółem: 411.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.52 g; Sód: 4074.16 mg; Potas: 3510.33 mg; Wapń: 689.98 mg; Fosfor: 1263.29 mg; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; suma cukrów prostych: 86.36 g; Woda: 1318.45 g; Popiół: 22.61 g;		
wtorek 2025-03-18 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), dżem 25g 1Por, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g 1Por (MLEKO), Jogurt owocowy 1 szt. 1Por (MLEKO), Cukier 10g 1Por,	kompot 250ml Z gorzki 1Por, Cukier 5g 1Por, Potrawka z indyka 200g 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), zupa szpinakowa z ryżem 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g 1Por, Bukiet jarzyn na parze 150g 1Por (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g 1Por, sałata liść 5g 1Por, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2076.43 kcal; Energia: 8656.67 kJ; Białko ogółem: 91.12 g; białko zwierzęce: 55.26 g; białko roślinne: 34.47 g; Tłuszcz: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.97 g; Sód: 2058.02 mg; Potas: 3860.80 mg; Wapń: 648.51 mg; Fosfor: 1414.58 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; suma cukrów prostych: 87.10 g; Woda: 1357.89 g; Popiół: 17.23 g;		
wtorek 2025-03-18 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g 1Por (SO2), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g 1Por (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki 1Por, Potrawka z indyka 200g 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), zupa szpinakowa z ryżem 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Bukiet jarzyn na parze 150g 1Por (SELER, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g 1Por,	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo razowe 120g 1Por (ŻYTO), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Kurczak w galarecie 50g 1Por (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50g 1Por, Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2098.74 kcal; Energia: 8312.62 kJ; Białko ogółem: 94.13 g; białko zwierzęce: 51.24 g; białko roślinne: 41.49 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.38 g; Sód: 3687.98 mg; Potas: 4271.61 mg; Wapń: 732.23 mg; Fosfor: 1706.73 mg; Błonnik pokarmowy: 37.33 g; suma cukrów prostych: 44.94 g; Woda: 1478.68 g; Popiół: 22.59 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g 1Por, Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml 1Por (MLEKO, PSZENICA), Cukier 10g 1Por,	kompot 250ml Z gorzki 1Por, Cukier 5g 1Por, zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400ml 1Por (SELER, SOJA, JĘCZMIEN), ziemniaki 250g 1Por, Szynka wieprzowa gotowana 100g 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Brokuły na parze 150g 1Por	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g 1Por, sałata liść 5g 1Por, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. 1Por (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2329.17 kcal; Energia: 9670.69 kJ; Białko ogółem: 106.59 g; białko zwierzęce: 66.59 g; białko roślinne: 37.20 g; Tłuszcz: 97.95 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.91 g; Sód: 1451.04 mg; Potas: 4587.76 mg; Wapń: 630.56 mg; Fosfor: 1734.46 mg; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; suma cukrów prostych: 69.98 g; Woda: 1568.25 g; Popiół: 17.87 g;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130G/C 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g 1Por, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g 1Por, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki 1Por, zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400ml 1Por (SELER, SOJA, JĘCZMIEN), ziemniaki 250g 1Por, Szynka wieprzowa gotowana 100g 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Brokuły na parze 150g 1Por	Herbata saszetka 1 szt. 1Por, Pieczywo razowe 120g 1Por (ŻYTO), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), rzodkiewka 50g 1Por, Posiłek nocny: Deser ryżowy naturalny 1 szt. 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2311.46 kcal; Energia: 9356.65 kJ; Białko ogółem: 89.07 g; białko zwierzęce: 52.02 g; białko roślinne: 37.06 g; Tłuszcz: 104.55 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.63 g; Sód: 2130.95 mg; Potas: 4634.12 mg; Wapń: 769.40 mg; Fosfor: 1690.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; suma cukrów prostych: 58.72 g; Woda: 1370.17 g; Popiół: 17.95 g;		