

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2025-03-01 | | |
| Dieta: MURCKI PODST | | |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g (S02), Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO), | zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Pieczone klopsy z papryką 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, 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: Sok jabłkowy 1 szt., |
| Wartości odżywcze: Energia: 2145.24 kcal; Energia: 9034.32 kJ; Białko ogółem: 82.70 g; białko zwierzęce: 44.89 g; białko roślinne: 36.42 g; Tłuszcz: 90.91 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.52 g; Sód: 4171.95 mg; Potas: 4440.03 mg; Wapń: 669.14 mg; Fosfor: 1440.68 mg; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; suma cukrów prostych: 69.08 g; Woda: 1755.33 g; Popiół: 21.85 g; | | |
| sobota 2025-03-01 | | |
| Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA | | |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), sałata liść 20g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO), | zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Marchewka gotowana 150g (SELER), Pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym 100g/120ml (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, 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: Sok jabłkowy 1 szt., |
| Wartości odżywcze: Energia: 2150.94 kcal; Energia: 9124.02 kJ; Białko ogółem: 82.77 g; białko zwierzęce: 46.68 g; białko roślinne: 34.69 g; Tłuszcz: 91.32 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.61 g; Sód: 2837.22 mg; Potas: 4173.66 mg; Wapń: 620.69 mg; Fosfor: 1383.51 mg; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 68.49 g; Woda: 1538.67 g; Popiół: 18.00 g; | | |
| sobota 2025-03-01 | | |
| Dieta: MURCKI CUKRZYCA | | |
| Pieczywo mieszane 130G/C (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g (S02), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO), | zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym 100g/120ml (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), | Herbata saszetka 1 szt., pieczywo razowe 125g (ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Sok jabłkowy 1 szt., |
| Wartości odżywcze: Energia: 2092.47 kcal; Energia: 8506.11 kJ; Białko ogółem: 89.30 g; białko zwierzęce: 48.47 g; białko roślinne: 39.43 g; Tłuszcz: 77.69 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.42 g; Sód: 4270.26 mg; Potas: 4587.76 mg; Wapń: 767.94 mg; Fosfor: 1632.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; suma cukrów prostych: 46.60 g; Woda: 1546.99 g; Popiół: 23.03 g; | | |
| niedziela 2025-03-02 | | |
| 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, Udka pieczone 1 szt. (200g) (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), 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: mus owocowy 150g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2648.63 kcal; Energia: 10616.11 kJ; Białko ogółem: 108.05 g; białko zwierzęce: 74.54 g; białko roślinne: 35.32 g; Tłuszcz: 128.46 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.87 g; Sód: 3419.99 mg; Potas: 4898.31 mg; Wapń: 682.42 mg; Fosfor: 1698.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; suma cukrów prostych: 113.31 g; Woda: 1745.91 g; Popiół: 23.28 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MURCKI | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2025-03-06 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 1 szt. (MLEKO), | zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Schab duszony w ziołach 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), | 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: 2266.46 kcal; Energia: 9495.28 kJ; Białko ogółem: 112.84 g; białko zwierzęce: 76.96 g; białko roślinne: 34.49 g; Tłuszcz: 97.62 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g; Sód: 2106.08 mg; Potas: 4787.16 mg; Wapń: 740.28 mg; Fosfor: 1723.78 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Woda: 1664.51 g; Popiół: 19.03 g; | | |
| czwartek 2025-03-06 Dieta: MURCKI CUKRZYCA | | |
| Pieczywo mieszane 130G/C (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO), | zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Surówka z kapusty białej z marchewką i kukurydzą 150g, Kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo razowe 120g (ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z ciecierzycy z pietruszką zieloną 50g (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), Papryka czerwoną 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2435.13 kcal; Energia: 9859.22 kJ; Białko ogółem: 109.96 g; białko zwierzęce: 62.85 g; białko roślinne: 47.11 g; Tłuszcz: 91.42 g; Węglowodany ogółem: 359.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.19 g; Sód: 2412.08 mg; Potas: 5294.01 mg; Wapń: 895.26 mg; Fosfor: 2001.96 mg; Błonnik pokarmowy: 40.92 g; suma cukrów prostych: 57.98 g; Woda: 1469.91 g; Popiół: 20.56 g; | | |
| piątek 2025-03-07 Dieta: MURCKI PODST | | |
| Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g, | ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Fasolka szparagowa 150g, Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. (JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA), zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: Drożdżówka z budyńm 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2382.25 kcal; Energia: 9736.11 kJ; Białko ogółem: 91.59 g; białko zwierzęce: 51.62 g; białko roślinne: 40.62 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 375.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; Sód: 2563.43 mg; Potas: 3807.14 mg; Wapń: 1077.63 mg; Fosfor: 1634.84 mg; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; suma cukrów prostych: 69.36 g; Woda: 1370.04 g; Popiół: 19.43 g; | | |
| piątek 2025-03-07 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA | | |
| Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g, | ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Ryba gotowana 100g (SELER, RYBY), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), zupa grysikowa z warzywami 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), sos jarzynowy 50ml (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 budyńm 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2210.62 kcal; Energia: 9163.58 kJ; Białko ogółem: 95.16 g; białko zwierzęce: 55.13 g; białko roślinne: 37.23 g; Tłuszcz: 69.84 g; Węglowodany ogółem: 370.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.79 g; Sód: 2898.59 mg; Potas: 4077.87 mg; Wapń: 586.55 mg; Fosfor: 1401.14 mg; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; suma cukrów prostych: 69.97 g; Woda: 1312.56 g; Popiół: 19.23 g; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: MURCKI | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2025-03-10 | | |
| Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA | | |
| Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), sałata liść 20g, Cukier 10g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO), | zupa koperkowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Marchewka gotowana 150g (SELER), pyzy z mięsem z maselkiem 300g (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 pomarańczowy 1 szt., |
| Wartości odżywcze: Energia: 2000.29 kcal; Energia: 8718.46 kJ; Białko ogółem: 66.08 g; białko zwierzęce: 34.89 g; białko roślinne: 29.78 g; Tłuszcz: 79.33 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.51 g; Sód: 2178.51 mg; Potas: 3097.49 mg; Wapń: 600.09 mg; Fosfor: 1184.48 mg; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; suma cukrów prostych: 66.20 g; Woda: 1294.31 g; Popiół: 14.26 g; | | |
| poniedziałek 2025-03-10 | | |
| Dieta: MURCKI CUKRZYCA | | |
| Pieczywo mieszane 130G/C (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g (S02), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO), | zupa kapuśniak 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml Z gorzki, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pyzy z mięsem z maselkiem 300g (ŚMIETANKA), | Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo razowe 120g (ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt., |
| Wartości odżywcze: Energia: 2099.53 kcal; Energia: 8584.63 kJ; Białko ogółem: 69.69 g; białko zwierzęce: 33.20 g; białko roślinne: 35.09 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; Sód: 4348.22 mg; Potas: 4114.75 mg; Wapń: 725.28 mg; Fosfor: 1406.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; suma cukrów prostych: 44.68 g; Woda: 1402.07 g; Popiół: 21.50 g; | | |

Dietetyk

.....