

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka kajzerka 50g 1Por (PSZENICA), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Papryka czerwona 50g 1Por , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Jajko gotowane 1 szt. 1Por (JAJA), Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO), Cukier 10g 1Por ,	Zupa brokułowa z ryżem 400ml 1Por (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 soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Cukier 5g 1Por , ogórek kiszony 50g 1Por , Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1 szt. 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2401.03 kcal; Energia: 9621.20 kJ; Białko ogółem: 89.06 g; białko zwierzęce: 48.52 g; białko roślinne: 40.54 g; Tłuszcz: 73.53 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.92 g; Sód: 3189.64 mg; Potas: 3796.63 mg; Wapń: 653.85 mg; Fosfor: 1247.05 mg; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; suma cukrów prostych: 74.68 g; Woda: 1149.02 g; Popiół: 19.20 g;		
piątek 2025-03-21		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka kajzerka 50g 1Por (PSZENICA), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), sałata liść 5g 1Por , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO), Cukier 10g 1Por ,	Zupa brokułowa z ryżem 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Ryba gotowana 100g 1Por (SELER, RYBY), warzywa na parze 150g (paski) 1Por (SELER), ziemniaki 250g 1Por , sos z tymiankiem 80ml 1Por (PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Cukier 5g 1Por , pomidor 50g 1Por , Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1 szt. 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2151.94 kcal; Energia: 8631.88 kJ; Białko ogółem: 83.16 g; białko zwierzęce: 46.71 g; białko roślinne: 36.46 g; Tłuszcz: 57.72 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Sód: 2619.12 mg; Potas: 3337.39 mg; Wapń: 604.65 mg; Fosfor: 1152.56 mg; Błonnik pokarmowy: 19.36 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Woda: 949.08 g; Popiół: 15.37 g;		
piątek 2025-03-21		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g 1Por (S02), Jajko gotowane 1 szt. 1Por (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	Zupa brokułowa z ryżem 400ml 1Por (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 soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), ogórek kiszony 50g 1Por , Posiłek nocny: MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2110.23 kcal; Energia: 8476.84 kJ; Białko ogółem: 91.91 g; białko zwierzęce: 51.52 g; białko roślinne: 40.39 g; Tłuszcz: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.19 g; Sód: 3960.41 mg; Potas: 4069.43 mg; Wapń: 784.81 mg; Fosfor: 1635.19 mg; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; suma cukrów prostych: 72.91 g; Woda: 1376.28 g; Popiół: 22.05 g;		
sobota 2025-03-22		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g 1Por (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO), papryka konserwowa 50g 1Por (S02),	zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml 1Por (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , pyzy z mięsem z masłem 300g 1Por (ŚMIETANKA), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 5g 1Por , ogórek zielony 50g 1Por , Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2371.52 kcal; Energia: 9672.07 kJ; Białko ogółem: 66.75 g; białko zwierzęce: 29.28 g; białko roślinne: 37.48 g; Tłuszcz: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.24 g; Sód: 2971.90 mg; Potas: 3278.80 mg; Wapń: 587.04 mg; Fosfor: 1147.91 mg; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; suma cukrów prostych: 66.07 g; Woda: 1259.34 g; Popiół: 16.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 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), Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO), pomidor 50g 1Por ,	zupa grysikowa z warzywami 400ml 1Por (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , pyzy z mięsem z maselkiem 300g 1Por (ŚMIETANKA), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Cukier 5g 1Por , pasta z białek 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata liść 5g 1Por , Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2090.85 kcal; Energia: 8597.44 kJ; Białko ogółem: 66.41 g; białko zwierzęce: 29.83 g; białko roślinne: 35.18 g; Tłuszcz: 57.57 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.87 g; Sód: 1828.55 mg; Potas: 3244.32 mg; Wapń: 525.21 mg; Fosfor: 1050.78 mg; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; suma cukrów prostych: 65.32 g; Woda: 1023.08 g; Popiół: 14.56 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130G/C 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g 1Por (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka konserwowa 50g 1Por (S02), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml 1Por (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki 1Por , pyzy z mięsem z maselkiem 250g 1Por (ŚMIETANKA), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo razowe 120g 1Por (ŻYTO), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ogórek zielony 50g 1Por , Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2177.12 kcal; Energia: 8859.87 kJ; Białko ogółem: 70.31 g; białko zwierzęce: 31.97 g; białko roślinne: 38.35 g; Tłuszcz: 84.81 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.53 g; Sód: 3049.40 mg; Potas: 3345.70 mg; Wapń: 715.64 mg; Fosfor: 1367.01 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; suma cukrów prostych: 44.16 g; Woda: 1290.26 g; Popiół: 17.36 g;		
niedziela 2025-03-23 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 2 szt (80g) 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g 1Por , Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Udko pieczone 1 szt. (250g) 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g 1Por ,	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g 1Por , Cukier 5g 1Por , Papryka czerwona 50g 1Por , Posiłek nocny: mus owocowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2767.53 kcal; Energia: 10651.11 kJ; Białko ogółem: 114.88 g; białko zwierzęce: 81.24 g; białko roślinne: 35.45 g; Tłuszcz: 108.59 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.34 g; Sód: 3362.79 mg; Potas: 4863.41 mg; Wapń: 605.32 mg; Fosfor: 1651.90 mg; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 111.79 g; Woda: 1357.18 g; Popiół: 23.15 g;		
niedziela 2025-03-23 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 2 szt (80g) 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g 1Por , pomidor 50g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Udko gotowane 1 szt. (250g) 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Zielony sos z pietruszki 100ml 1Por (PSZENICA, SELER),	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 , Ogórek zielony 45g , Posiłek nocny: mus owocowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2631.92 kcal; Energia: 10182.92 kJ; Białko ogółem: 119.56 g; białko zwierzęce: 82.71 g; białko roślinne: 37.25 g; Tłuszcz: 95.00 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.92 g; Sód: 3228.57 mg; Potas: 4901.78 mg; Wapń: 608.71 mg; Fosfor: 1688.51 mg; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 105.00 g; Woda: 1405.34 g; Popiół: 24.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130G/C 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 2 szt (80g) 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g 1Por , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Udko pieczone 1 szt. (250g) 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g 1Por ,	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo razowe 120g 1Por (ŻYTO), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 50g 1Por , Posiłek nocny: mus owocowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2499.73 kcal; Energia: 9480.71 kJ; Białko ogółem: 120.98 g; białko zwierzęce: 85.25 g; białko roślinne: 36.14 g; Tłuszcz: 94.75 g; Węglowodany ogółem: 315.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.78 g; Sód: 3039.19 mg; Potas: 5090.21 mg; Wapń: 717.22 mg; Fosfor: 1896.10 mg; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; suma cukrów prostych: 88.73 g; Woda: 1433.53 g; Popiół: 24.42 g;		
poniedziałek 2025-03-24Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g 1Por (S02), Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml 1Por (PSZENICA, SELER), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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 , rzodkiewka 50g 1Por , Posiłek nocny: MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2087.96 kcal; Energia: 8494.99 kJ; Białko ogółem: 78.45 g; białko zwierzęce: 41.20 g; białko roślinne: 35.85 g; Tłuszcz: 52.35 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.53 g; Sód: 3348.00 mg; Potas: 3154.64 mg; Wapń: 575.97 mg; Fosfor: 1126.13 mg; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; suma cukrów prostych: 93.59 g; Woda: 1149.52 g; Popiół: 17.93 g;		
poniedziałek 2025-03-24Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa 50g 1Por (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Sałata 20g 20g , Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	zupa ziemniaczana 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g 1Por (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	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: MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2105.13 kcal; Energia: 8538.28 kJ; Białko ogółem: 82.76 g; białko zwierzęce: 43.79 g; białko roślinne: 37.58 g; Tłuszcz: 47.43 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.93 g; Sód: 1821.86 mg; Potas: 3421.43 mg; Wapń: 526.66 mg; Fosfor: 1153.49 mg; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; suma cukrów prostych: 92.87 g; Woda: 1017.40 g; Popiół: 14.85 g;		
poniedziałek 2025-03-24Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g 1Por (S02), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml 1Por (PSZENICA, SELER), Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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), rzodkiewka 50g 1Por , Posiłek nocny: MUS OWOCOWO-TWAROGOWY kubek 1 szt 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2026.96 kcal; Energia: 8243.09 kJ; Białko ogółem: 81.20 g; białko zwierzęce: 44.05 g; białko roślinne: 35.75 g; Tłuszcz: 53.85 g; Węglowodany ogółem: 321.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.40 g; Sód: 3394.30 mg; Potas: 3239.24 mg; Wapń: 698.77 mg; Fosfor: 1212.13 mg; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; suma cukrów prostych: 73.43 g; Woda: 1195.73 g; Popiół: 18.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt (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 150g 1g (MLEKO), Cukier 10g 1Por ,	kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Kotlety ziemniaczane 200g 1Por (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), zupa pomidorowa z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Surówka z marchewki i selera 150g 1Por (SELER), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER),	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: owoc sezonowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2205.33 kcal; Energia: 8815.17 kJ; Białko ogółem: 70.16 g; białko zwierzęce: 37.02 g; białko roślinne: 33.14 g; Tłuszcz: 74.69 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g; Sód: 3007.05 mg; Potas: 3337.09 mg; Wapń: 624.18 mg; Fosfor: 1060.57 mg; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; suma cukrów prostych: 90.76 g; Woda: 1064.04 g; Popiół: 15.77 g;		
wtorek 2025-03-25		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt (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 150g 1g (MLEKO), Cukier 10g 1Por ,	kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Gulasz z indyka 200g (SELER, SOJA), zupa pomidorowa z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 250g 1Por (JĘCZMIEN), marchew DUO 150g 1Por (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 , Pomidor 45g , Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2334.62 kcal; Energia: 9658.27 kJ; Białko ogółem: 96.18 g; białko zwierzęce: 61.49 g; białko roślinne: 33.29 g; Tłuszcz: 68.92 g; Węglowodany ogółem: 349.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.57 g; Sód: 2197.68 mg; Potas: 3041.75 mg; Wapń: 571.29 mg; Fosfor: 1413.47 mg; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; suma cukrów prostych: 88.20 g; Woda: 904.63 g; Popiół: 14.69 g;		
wtorek 2025-03-25		
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 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki 1Por , Gulasz z indyka 200g (SELER, SOJA), zupa pomidorowa z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Surówka z marchewki i selera 150g 1Por (SELER), Kasza jęczmienna 250g 1Por (JĘCZMIEN),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Indyk w galarecie 50g 1Por (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50g 1Por , Posiłek nocny: owoc sezonowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2384.08 kcal; Energia: 9673.93 kJ; Białko ogółem: 99.27 g; białko zwierzęce: 58.38 g; białko roślinne: 39.49 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.77 g; Sód: 3909.17 mg; Potas: 3518.39 mg; Wapń: 705.77 mg; Fosfor: 1686.89 mg; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; suma cukrów prostych: 48.77 g; Woda: 1203.38 g; Popiół: 20.05 g;		
środa 2025-03-26		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), ser żółty 50g 1Por (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO), rzodkiewka 50g 1Por ,	zupa fasolowa 400ml 1Por (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , ziemniaki 250g 1Por , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g 1Por , Kotlet z kurczaka 100g G 1Por (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g 1Por (SELER), Cukier 5g 1Por , wędlina 20g 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2421.07 kcal; Energia: 9411.80 kJ; Białko ogółem: 102.38 g; białko zwierzęce: 57.76 g; białko roślinne: 46.68 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.80 g; Sód: 2776.90 mg; Potas: 4968.85 mg; Wapń: 1002.73 mg; Fosfor: 1775.84 mg; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; suma cukrów prostych: 65.26 g; Woda: 1109.22 g; Popiół: 20.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO), salata liść 5g 1Por ,	zupa jarzynowa 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g 1Por (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g 1Por , Potrawka z kurczaka gotowana 200g 1Por (GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g 1Por (SELER), Cukier 5g 1Por , wędlina 20g 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1995.33 kcal; Energia: 7672.24 kJ; Białko ogółem: 81.41 g; białko zwierzęce: 44.75 g; białko roślinne: 32.92 g; Tłuszcz: 54.77 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.28 g; Sód: 2711.35 mg; Potas: 4478.16 mg; Wapń: 454.36 mg; Fosfor: 1276.71 mg; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; suma cukrów prostych: 63.09 g; Woda: 1181.46 g; Popiół: 16.62 g;		
środa 2025-03-26 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), ser żółty 50g 1Por (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), rzodkiewka 50g 1Por , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	zupa fasolowa 400ml 1Por (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), kompot 250ml Z gorzki 1Por , ziemniaki 250g 1Por , Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g 1Por , Kotle z kurczaka 100g G 1Por (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g 1Por (SELER), wędlina 20g 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY/WARZYWNY 1butelka 300ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2360.07 kcal; Energia: 9159.90 kJ; Białko ogółem: 105.13 g; białko zwierzęce: 60.61 g; białko roślinne: 46.58 g; Tłuszcz: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.67 g; Sód: 2823.20 mg; Potas: 5053.45 mg; Wapń: 1125.53 mg; Fosfor: 1861.84 mg; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; suma cukrów prostych: 45.10 g; Woda: 1155.43 g; Popiół: 21.53 g;		
czwartek 2025-03-27 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Jajko 1 szt. 1Por (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), ogórek zielony 50g 1Por , Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	Zupa groszkowa z ziemniakami 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, OWIES), Kasza gryczana 200g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 120g 1Por , Filet z kurczaka gotowany 100g 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sos śmietanowy 100ml 1Por (PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g 1Por , Papryka czerwona 50g 1Por , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2224.38 kcal; Energia: 8954.36 kJ; Białko ogółem: 106.68 g; białko zwierzęce: 71.25 g; białko roślinne: 34.03 g; Tłuszcz: 72.56 g; Węglowodany ogółem: 303.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.18 g; Sód: 1897.72 mg; Potas: 3396.02 mg; Wapń: 645.78 mg; Fosfor: 1728.02 mg; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; suma cukrów prostych: 69.34 g; Woda: 1008.38 g; Popiół: 16.14 g;		
czwartek 2025-03-27 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), salata liść 5g 1Por , Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	Zupa groszkowa z ziemniakami 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, OWIES), Kasza jęczmienna 200g 1Por (JĘCZMIEŃ), kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Buraki gotowane tarte 150g 1Por , Filet z kurczaka gotowany 100g 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sos śmietanowy 100ml 1Por (PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g 1Por , pomidor 50g 1Por , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2267.21 kcal; Energia: 9226.10 kJ; Białko ogółem: 103.35 g; białko zwierzęce: 71.25 g; białko roślinne: 30.70 g; Tłuszcz: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.31 g; Sód: 1962.03 mg; Potas: 3437.26 mg; Wapń: 652.83 mg; Fosfor: 1528.86 mg; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; suma cukrów prostych: 75.03 g; Woda: 1004.91 g; Popiół: 15.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-27Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Jajko 1 szt. 1Por (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g 1Por , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	Zupa groszkowa z ziemniakami 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, OWIES), Kasza gryczana 200g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g 1Por , Filet z kurczaka gotowany 100g 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sos śmietanowy 100ml 1Por (PSZENICA, SELER),	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), Papryka czerwona 50g 1Por , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2134.63 kcal; Energia: 8570.46 kJ; Białko ogółem: 111.31 g; białko zwierzęce: 75.03 g; białko roślinne: 34.88 g; Tłuszcz: 64.61 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.41 g; Sód: 1930.77 mg; Potas: 3570.87 mg; Wapń: 754.08 mg; Fosfor: 1858.52 mg; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; suma cukrów prostych: 59.83 g; Woda: 1073.99 g; Popiół: 17.01 g;		
piątek 2025-03-28Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 50g 1Por (PSZENICA), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa 50g 1Por (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO), Cukier 10g 1Por ,	ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Surówka z ogórka kiszzonego 150g 1Por , Kotlet z jaj 100g 1Por (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Zupa minestrone z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA),	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 , ogórek zielony 50g 1Por , Posiłek nocny: Budyń śmietankowy 200g 1Por (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2508.70 kcal; Energia: 10090.74 kJ; Białko ogółem: 86.91 g; białko zwierzęce: 51.62 g; białko roślinne: 37.34 g; Tłuszcz: 90.09 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.61 g; Sód: 3064.88 mg; Potas: 3693.24 mg; Wapń: 1171.73 mg; Fosfor: 1534.89 mg; Błonnik pokarmowy: 20.27 g; suma cukrów prostych: 80.14 g; Woda: 1242.09 g; Popiół: 19.39 g;		
piątek 2025-03-28Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 50g 1Por (PSZENICA), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa 50g 1Por (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO), Cukier 10g 1Por ,	ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Ryba gotowana 100g 1Por (SELER, RYBY), Brokuły na parze 150g 1Por , zupa koperkowa z ryżem 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Sos grecki z warzywami 100ml 1Por (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta z białej jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Cukier 5g 1Por , pomidor 50g 1Por , Posiłek nocny: Budyń śmietankowy 200g 1Por (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2132.68 kcal; Energia: 8599.24 kJ; Białko ogółem: 90.59 g; białko zwierzęce: 55.96 g; białko roślinne: 34.63 g; Tłuszcz: 56.04 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; Sód: 2292.21 mg; Potas: 4037.07 mg; Wapń: 784.44 mg; Fosfor: 1392.08 mg; Błonnik pokarmowy: 20.00 g; suma cukrów prostych: 78.69 g; Woda: 1212.31 g; Popiół: 16.76 g;		
piątek 2025-03-28Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), pomidor 50g 1Por , Pasta twarogowa 50g 1Por (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki 1Por , ziemniaki 250g 1Por , Kotlet z jaj 100g 1Por (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Surówka z ogórka kiszzonego 150g 1Por , Zupa minestrone z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), ser żółty 50g 1Por (MLEKO), ogórek zielony 50g 1Por , Posiłek nocny: Budyń śmietankowy b/cukru 200g 1Por (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2438.15 kcal; Energia: 9800.68 kJ; Białko ogółem: 91.54 g; białko zwierzęce: 54.39 g; białko roślinne: 39.20 g; Tłuszcz: 89.37 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.83 g; Sód: 3232.30 mg; Potas: 3904.69 mg; Wapń: 1305.19 mg; Fosfor: 1746.38 mg; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; suma cukrów prostych: 60.98 g; Woda: 1292.92 g; Popiół: 20.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-29 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g 1Por (S02), Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Ryż 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Surówka z kapusty białej z marchewką i kukurydzą 150g 1Por , Klops wieprzowy duszony w sosie pieczarkowym 100g/100ml 1Por (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ),	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 , rzodkiewka 50g 1Por , Posiłek nocny: Owsianka tubka 150g 1Por (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2347.11 kcal; Energia: 9260.85 kJ; Białko ogółem: 85.84 g; białko zwierzęce: 43.88 g; białko roślinne: 38.56 g; Tłuszcz: 65.73 g; Węglowodany ogółem: 371.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.25 g; Sód: 3899.78 mg; Potas: 2974.52 mg; Wapń: 690.80 mg; Fosfor: 1285.20 mg; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Woda: 1088.98 g; Popiół: 20.00 g;		
sobota 2025-03-29 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Sałata 20g 20g , Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	zupa jarzynowa 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Ryż 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Marchewka gotowana 150g 1Por (SELER), Pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym 100g/120ml 1Por (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO),	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: Owsianka tubka 150g 1Por (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2190.57 kcal; Energia: 8613.21 kJ; Białko ogółem: 83.98 g; białko zwierzęce: 46.67 g; białko roślinne: 33.91 g; Tłuszcz: 52.61 g; Węglowodany ogółem: 362.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Sód: 2741.43 mg; Potas: 3016.59 mg; Wapń: 534.83 mg; Fosfor: 1249.06 mg; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; suma cukrów prostych: 65.14 g; Woda: 913.51 g; Popiół: 15.50 g;		
sobota 2025-03-29 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130G/C 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g 1Por (S02), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Ryż 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Surówka z kapusty białej z marchewką i kukurydzą 150g 1Por , Klops wieprzowy duszony w sosie pieczarkowym 100g/100ml 1Por (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ),	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , pieczywo razowe 125g 1Por (ŻYTO), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rzodkiewka 50g 1Por , Posiłek nocny: Owsianka tubka 150g 1Por (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2231.36 kcal; Energia: 8777.60 kJ; Białko ogółem: 90.86 g; białko zwierzęce: 46.70 g; białko roślinne: 40.76 g; Tłuszcz: 66.58 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.86 g; Sód: 4005.38 mg; Potas: 3202.57 mg; Wapń: 825.30 mg; Fosfor: 1539.00 mg; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; suma cukrów prostych: 44.17 g; Woda: 1146.15 g; Popiół: 21.37 g;		
niedziela 2025-03-30 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 2 szt (80g) 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g 1Por , Cukier 10g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Udko pieczone 1 szt. (250g) 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Buraczki z jabłkiem 150g 1Por ,	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g 1Por , Cukier 5g 1Por , Papryka czerwona 50g 1Por , Posiłek nocny: mus owocowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2802.83 kcal; Energia: 10927.77 kJ; Białko ogółem: 113.55 g; białko zwierzęce: 81.24 g; białko roślinne: 34.11 g; Tłuszcz: 112.97 g; Węglowodany ogółem: 351.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.98 g; Sód: 3406.62 mg; Potas: 4728.51 mg; Wapń: 567.69 mg; Fosfor: 1613.10 mg; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; suma cukrów prostych: 115.96 g; Woda: 1282.41 g; Popiół: 22.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-30Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 2 szt (80g) 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g 1Por , pomidor 50g 1Por , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Udko gotowane 1 szt. (250g) 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Buraczki z jabłkiem 150g 1Por , Zielony sos z pietruszki 100ml 1Por (PSZENICA, SELER),	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: mus owocowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2660.89 kcal; Energia: 10290.17 kJ; Białko ogółem: 115.33 g; białko zwierzęce: 82.71 g; białko roślinne: 33.02 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.38 g; Sód: 3245.74 mg; Potas: 4723.05 mg; Wapń: 575.03 mg; Fosfor: 1618.04 mg; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; suma cukrów prostych: 115.11 g; Woda: 1288.08 g; Popiół: 23.16 g;		
niedziela 2025-03-30Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130G/C 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 2 szt (80g) 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml 1Por (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g 1Por , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) 1Por (MLEKO),	zupa rosół z makaronem 400ml 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g 1Por , kompot 250ml Z gorzki 1Por , Udko pieczone 1 szt. (250g) 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g 1Por ,	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo razowe 120g 1Por (ŻYTO), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 50g 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 50g 1Por , Posiłek nocny: mus owocowy 150g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2517.99 kcal; Energia: 9674.79 kJ; Białko ogółem: 119.74 g; białko zwierzęce: 85.25 g; białko roślinne: 34.89 g; Tłuszcz: 99.50 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Sód: 3065.89 mg; Potas: 4917.77 mg; Wapń: 724.93 mg; Fosfor: 1886.71 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; suma cukrów prostych: 83.09 g; Woda: 1368.87 g; Popiół: 23.92 g;		
poniedziałek 2025-03-31Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane 130g 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 owocowy 150g 1g (MLEKO), Cukier 10g 1Por ,	kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Zupa krem z marchewki z grzankami 400ml (PSZENICA, SELER), Bigos 250g 1Por (MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g 1Por ,	Herbata saszetka 1 szt. 1Por , Pieczywo mieszane 120g 1Por (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 15g 1Por , rzodkiewka 50g 1Por , Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. 1Por (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2507.96 kcal; Energia: 9973.73 kJ; Białko ogółem: 83.99 g; białko zwierzęce: 45.70 g; białko roślinne: 38.29 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.36 g; Sód: 3000.80 mg; Potas: 4955.00 mg; Wapń: 658.92 mg; Fosfor: 1442.31 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; suma cukrów prostych: 88.90 g; Woda: 1312.56 g; Popiół: 20.95 g;		
poniedziałek 2025-03-31Dieta: 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 , Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO), Cukier 10g 1Por ,	kompot 250ml Z gorzki 1Por , Cukier 5g 1Por , Zupa krem z marchewki z grzankami 400ml (PSZENICA, SELER), ziemniaki 250g 1Por , Gulasz mięsny z indyka 100g/80ml 1Por (SELER, SOJA), 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 , Pomidor 45g , Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. 1Por (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2248.01 kcal; Energia: 8829.95 kJ; Białko ogółem: 104.32 g; białko zwierzęce: 64.90 g; białko roślinne: 36.62 g; Tłuszcz: 60.89 g; Węglowodany ogółem: 342.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.02 g; Sód: 2029.76 mg; Potas: 5543.99 mg; Wapń: 597.54 mg; Fosfor: 1619.30 mg; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; suma cukrów prostych: 76.92 g; Woda: 1409.36 g; Popiół: 20.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-31		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 jarzynowa 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g 1Por , Gulasz warzywny z soczewicą 200g 1Por (SELER, SOJA), 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: 2123.32 kcal; Energia: 8353.42 kJ; Białko ogółem: 71.08 g; białko zwierzęce: 31.67 g; białko roślinne: 39.41 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.74 g; Sód: 2773.34 mg; Potas: 4606.89 mg; Wapń: 803.05 mg; Fosfor: 1435.27 mg; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; suma cukrów prostych: 58.96 g; Woda: 1218.61 g; Popiół: 19.17 g;		