

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-04		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane kl. L 1szt (JAJA), Ogórek konserwowy 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2316.51 kcal; Energia: 9319.58 kJ; Białko ogółem: 86.86 g; białko zwierzęce: 54.60 g; białko roślinne: 34.31 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.99 g; Sód: 4131.44 mg; Potas: 4149.15 mg; Wapń: 1042.26 mg; Fosfor: 1575.01 mg; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; suma cukrów prostych: 69.31 g; Woda: 1305.51 g; Popiół: 24.05 g;		
piątek 2025-04-04		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane kl. L 1szt (JAJA), Ogórek konserwowy 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2282.21 kcal; Energia: 9180.41 kJ; Białko ogółem: 80.12 g; białko zwierzęce: 48.15 g; białko roślinne: 34.02 g; Tłuszcz: 77.67 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.07 g; Sód: 4084.33 mg; Potas: 3662.05 mg; Wapń: 769.36 mg; Fosfor: 1361.21 mg; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; suma cukrów prostych: 75.34 g; Woda: 1126.41 g; Popiół: 21.96 g;		
sobota 2025-04-05		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Pulpet z indyka 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Owsianka w tubce 150g 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2414.62 kcal; Energia: 9404.72 kJ; Białko ogółem: 81.80 g; białko zwierzęce: 42.03 g; białko roślinne: 37.77 g; Tłuszcz: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; Sód: 3373.66 mg; Potas: 4397.69 mg; Wapń: 417.79 mg; Fosfor: 1192.34 mg; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; suma cukrów prostych: 69.90 g; Woda: 1112.93 g; Popiół: 19.47 g;		
sobota 2025-04-05		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet mielony z indyka 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2413.01 kcal; Energia: 9702.22 kJ; Białko ogółem: 101.05 g; białko zwierzęce: 65.59 g; białko roślinne: 35.45 g; Tłuszcz: 80.94 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.96 g; Sód: 3837.57 mg; Potas: 4756.23 mg; Wapń: 749.71 mg; Fosfor: 1626.52 mg; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; suma cukrów prostych: 67.56 g; Woda: 1290.55 g; Popiół: 22.74 g;		
sobota 2025-04-05		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet mielony z indyka 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Owsianka w tubce 150g 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2319.76 kcal; Energia: 8975.27 kJ; Białko ogółem: 80.05 g; białko zwierzęce: 42.34 g; białko roślinne: 35.70 g; Tłuszcz: 76.14 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Sód: 3858.22 mg; Potas: 4282.03 mg; Wapń: 409.86 mg; Fosfor: 1219.52 mg; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; suma cukrów prostych: 61.23 g; Woda: 1092.83 g; Popiół: 20.79 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-09		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka piastowska 50g , Rzodkiewka 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą 400ml (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), Łazanki z kapustą i pieczarkami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER), Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Ogórek zielony 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1850.68 kcal; Energia: 7625.91 kJ; Białko ogółem: 73.95 g; białko zwierzęce: 31.02 g; białko roślinne: 42.93 g; Tłuszcz: 56.03 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.04 g; Sód: 3134.51 mg; Potas: 3183.10 mg; Wapń: 612.46 mg; Fosfor: 1157.70 mg; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; suma cukrów prostych: 38.11 g; Woda: 894.50 g; Popiół: 16.78 g;		
środa 2025-04-09		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka piastowska 50g , Rzodkiewka 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą 400ml (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), Łazanki z kapustą i pieczarkami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Ogórek zielony 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Croissant z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2263.33 kcal; Energia: 9430.16 kJ; Białko ogółem: 70.80 g; białko zwierzęce: 23.97 g; białko roślinne: 46.83 g; Tłuszcz: 59.82 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.20 g; Sód: 3056.76 mg; Potas: 3023.60 mg; Wapń: 322.26 mg; Fosfor: 953.25 mg; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; suma cukrów prostych: 76.37 g; Woda: 742.87 g; Popiół: 16.41 g;		
czwartek 2025-04-10		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Sałata 20g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pieczeń rzymska 100g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g , Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , Cukier 5g , Posiłek nocny: Drożdżówka z serem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2363.64 kcal; Energia: 9356.98 kJ; Białko ogółem: 84.02 g; białko zwierzęce: 36.00 g; białko roślinne: 46.82 g; Tłuszcz: 61.09 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.36 g; Sód: 1928.78 mg; Potas: 4227.00 mg; Wapń: 364.79 mg; Fosfor: 1188.03 mg; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 63.25 g; Woda: 991.33 g; Popiół: 16.27 g;		
czwartek 2025-04-10		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pieczeń rzymska 100g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2242.22 kcal; Energia: 8970.33 kJ; Białko ogółem: 85.00 g; białko zwierzęce: 32.57 g; białko roślinne: 52.42 g; Tłuszcz: 58.36 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g; Sód: 3877.29 mg; Potas: 5302.13 mg; Wapń: 762.33 mg; Fosfor: 1592.17 mg; Błonnik pokarmowy: 41.48 g; suma cukrów prostych: 45.62 g; Woda: 1326.55 g; Popiół: 23.05 g;		
czwartek 2025-04-10		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pieczeń rzymska 100g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Drożdżówka z serem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2455.47 kcal; Energia: 9940.58 kJ; Białko ogółem: 84.34 g; białko zwierzęce: 27.16 g; białko roślinne: 57.18 g; Tłuszcz: 62.66 g; Węglowodany ogółem: 424.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.86 g; Sód: 3646.09 mg; Potas: 5030.23 mg; Wapń: 538.08 mg; Fosfor: 1459.72 mg; Błonnik pokarmowy: 41.06 g; suma cukrów prostych: 59.41 g; Woda: 1224.34 g; Popiół: 22.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny