

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-21 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka piastowska 50g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pierogi z ziemniakami i serem ze śmietaną 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, ŚMIETANKA), Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Pomidor 30g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Cukier 5g , Posiłek nocny: Croissant z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2708.61 kcal; Energia: 11302.22 kJ; Białko ogółem: 94.58 g; białko zwierzęce: 52.06 g; białko roślinne: 42.52 g; Tłuszcz: 104.06 g; Węglowodany ogółem: 364.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.81 g; Sód: 2587.41 mg; Potas: 2503.39 mg; Wapń: 470.96 mg; Fosfor: 1170.31 mg; Błonnik pokarmowy: 18.72 g; suma cukrów prostych: 96.73 g; Woda: 849.00 g; Popiół: 13.36 g;		
środa 2025-05-21 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 fasolowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Kotlek siekany z kurczaka z papryką i cukinią 100g (PSZENICA), Ziemniaki 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , 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: 2298.93 kcal; Energia: 9168.41 kJ; Białko ogółem: 104.30 g; białko zwierzęce: 54.33 g; białko roślinne: 49.97 g; Tłuszcz: 73.52 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.33 g; Sód: 2925.04 mg; Potas: 5589.24 mg; Wapń: 709.19 mg; Fosfor: 1777.71 mg; Błonnik pokarmowy: 42.03 g; suma cukrów prostych: 43.82 g; Woda: 1256.29 g; Popiół: 21.23 g;		
środa 2025-05-21 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 fasolowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Pierogi z ziemniakami i serem ze śmietaną 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, ŚMIETANKA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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: 2970.82 kcal; Energia: 12281.61 kJ; Białko ogółem: 108.76 g; białko zwierzęce: 51.83 g; białko roślinne: 56.93 g; Tłuszcz: 103.93 g; Węglowodany ogółem: 432.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.64 g; Sód: 2837.21 mg; Potas: 3705.89 mg; Wapń: 625.35 mg; Fosfor: 1620.05 mg; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; suma cukrów prostych: 94.09 g; Woda: 940.96 g; Popiół: 18.45 g;		
czwartek 2025-05-22 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 50g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Szpinak na ciepło 150g , Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 30g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Cukier 5g , Posiłek nocny: Drożdżówka z serem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2568.74 kcal; Energia: 10293.38 kJ; Białko ogółem: 100.04 g; białko zwierzęce: 54.34 g; białko roślinne: 44.49 g; Tłuszcz: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 382.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.13 g; Sód: 2998.91 mg; Potas: 3918.15 mg; Wapń: 940.76 mg; Fosfor: 1473.04 mg; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; suma cukrów prostych: 69.25 g; Woda: 1042.12 g; Popiół: 20.44 g;		
czwartek 2025-05-22 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g , Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż brązowy 150g , Surówka z selera 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka dębowa drobiowa 50g , Sałatka makaronowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2239.24 kcal; Energia: 8792.00 kJ; Białko ogółem: 89.37 g; białko zwierzęce: 46.77 g; białko roślinne: 41.39 g; Tłuszcz: 68.22 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.37 g; Sód: 5368.36 mg; Potas: 4619.46 mg; Wapń: 668.63 mg; Fosfor: 1654.47 mg; Błonnik pokarmowy: 40.30 g; suma cukrów prostych: 44.50 g; Woda: 1302.24 g; Popiół: 25.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-22 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 250g, Surówka z selera 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka dębowa drobiowa 50g, Sałatka makaronowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Drożdżówka z serem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2613.18 kcal; Energia: 10433.10 kJ; Białko ogółem: 93.60 g; białko zwierzęce: 44.96 g; białko roślinne: 47.43 g; Tłuszcz: 73.34 g; Węglowodany ogółem: 427.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.31 g; Sód: 5183.69 mg; Potas: 4485.78 mg; Wapń: 563.41 mg; Fosfor: 1568.10 mg; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; suma cukrów prostych: 66.57 g; Woda: 1287.80 g; Popiół: 25.63 g;		
piątek 2025-05-23 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 50g (MLEKO), Dżem 50g 2szt, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz parowany z ziołami 100g (RYBY), Ziemniaki 250g, Fasolka szparagowa 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2242.97 kcal; Energia: 8678.11 kJ; Białko ogółem: 85.39 g; białko zwierzęce: 53.11 g; białko roślinne: 32.29 g; Tłuszcz: 64.88 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; Sód: 1755.27 mg; Potas: 3515.12 mg; Wapń: 402.24 mg; Fosfor: 1046.62 mg; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; suma cukrów prostych: 121.98 g; Woda: 929.52 g; Popiół: 13.30 g;		
piątek 2025-05-23 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO, SELER), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz panierowany 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, 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), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2333.32 kcal; Energia: 9026.50 kJ; Białko ogółem: 96.35 g; białko zwierzęce: 61.91 g; białko roślinne: 34.44 g; Tłuszcz: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 334.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.09 g; Sód: 2876.64 mg; Potas: 4307.96 mg; Wapń: 675.69 mg; Fosfor: 1385.81 mg; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; suma cukrów prostych: 75.96 g; Woda: 1245.91 g; Popiół: 19.67 g;		
piątek 2025-05-23 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 50g (MLEKO), Dżem 50g 2szt, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz panierowany 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, 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), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2342.12 kcal; Energia: 9072.86 kJ; Białko ogółem: 86.14 g; białko zwierzęce: 55.04 g; białko roślinne: 31.11 g; Tłuszcz: 73.98 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.66 g; Sód: 2575.27 mg; Potas: 3639.39 mg; Wapń: 403.03 mg; Fosfor: 1115.21 mg; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; suma cukrów prostych: 120.27 g; Woda: 992.25 g; Popiół: 16.44 g;		
sobota 2025-05-24 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Owsianka w tubce 150g 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2715.81 kcal; Energia: 10610.26 kJ; Białko ogółem: 88.69 g; białko zwierzęce: 51.22 g; białko roślinne: 35.47 g; Tłuszcz: 116.46 g; Węglowodany ogółem: 348.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.86 g; Sód: 3863.85 mg; Potas: 3651.13 mg; Wapń: 528.24 mg; Fosfor: 1185.40 mg; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; suma cukrów prostych: 85.58 g; Woda: 1020.65 g; Popiół: 19.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-26 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa krem z marchewki z grzankami 400ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2340.69 kcal; Energia: 8974.79 kJ; Białko ogółem: 117.56 g; białko zwierzęce: 82.20 g; białko roślinne: 35.36 g; Tłuszcz: 75.31 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.61 g; Sód: 1729.96 mg; Potas: 4688.46 mg; Wapń: 596.26 mg; Fosfor: 1592.36 mg; Błonnik pokarmowy: 23.47 g; suma cukrów prostych: 69.93 g; Woda: 1270.80 g; Popiół: 15.81 g;		
poniedziałek 2025-05-26 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (SELER, SOJA, JĘCZMIEN), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2268.41 kcal; Energia: 8649.13 kJ; Białko ogółem: 119.56 g; białko zwierzęce: 84.28 g; białko roślinne: 35.29 g; Tłuszcz: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.39 g; Sód: 2935.74 mg; Potas: 4883.88 mg; Wapń: 720.06 mg; Fosfor: 1875.93 mg; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; suma cukrów prostych: 54.96 g; Woda: 1402.71 g; Popiół: 20.15 g;		
poniedziałek 2025-05-26 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa krem z marchewki z grzankami 400ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2408.60 kcal; Energia: 9520.29 kJ; Białko ogółem: 120.35 g; białko zwierzęce: 86.74 g; białko roślinne: 35.66 g; Tłuszcz: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.31 g; Sód: 3517.71 mg; Potas: 5376.62 mg; Wapń: 1089.92 mg; Fosfor: 1908.63 mg; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; suma cukrów prostych: 64.13 g; Woda: 1557.99 g; Popiół: 23.68 g;		
wtorek 2025-05-27 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z białkami jaj 50g (JAJA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 200g, Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 200g 1szt (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2324.75 kcal; Energia: 9520.32 kJ; Białko ogółem: 100.26 g; białko zwierzęce: 67.93 g; białko roślinne: 32.33 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.83 g; Sód: 2256.17 mg; Potas: 3739.07 mg; Wapń: 608.20 mg; Fosfor: 1631.60 mg; Błonnik pokarmowy: 19.90 g; suma cukrów prostych: 80.46 g; Woda: 1098.99 g; Popiół: 15.63 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-29 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Schab pieczony w sosie własnym 100g (GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM), Sos ziołowy 100ml (PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 250g , Marchewka plastry gotowana 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 30g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Cukier 5g , Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2208.21 kcal; Energia: 8753.09 kJ; Białko ogółem: 93.20 g; białko zwierzęce: 56.88 g; białko roślinne: 35.11 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.37 g; Sód: 2655.29 mg; Potas: 3759.77 mg; Wapń: 343.23 mg; Fosfor: 1171.31 mg; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; suma cukrów prostych: 63.04 g; Woda: 966.19 g; Popiół: 15.76 g;		
czwartek 2025-05-29 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Schab pieczony w sosie własnym 100g (GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM), Sos ziołowy 100ml (PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 250g , Fasolka szparagowa 150g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka dębowa drobiowa 50g , Sałatka żydowska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2223.36 kcal; Energia: 8584.08 kJ; Białko ogółem: 105.83 g; białko zwierzęce: 61.64 g; białko roślinne: 42.98 g; Tłuszcz: 68.81 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.09 g; Sód: 3006.89 mg; Potas: 5401.68 mg; Wapń: 663.90 mg; Fosfor: 1703.00 mg; Błonnik pokarmowy: 36.36 g; suma cukrów prostych: 40.72 g; Woda: 1258.71 g; Popiół: 21.53 g;		
czwartek 2025-05-29 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Schab pieczony w sosie własnym 100g (GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM), Sos ziołowy 100ml (PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 250g , Fasolka szparagowa 150g , Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka dębowa drobiowa 50g , Sałatka żydowska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Herbata 250ml , Cukier 5g , Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2456.86 kcal; Energia: 9639.18 kJ; Białko ogółem: 105.18 g; białko zwierzęce: 56.23 g; białko roślinne: 47.74 g; Tłuszcz: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g; Sód: 2775.74 mg; Potas: 5129.88 mg; Wapń: 439.70 mg; Fosfor: 1570.55 mg; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; suma cukrów prostych: 59.51 g; Woda: 1156.51 g; Popiół: 20.88 g;		
piątek 2025-05-30 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Jajka na parze 2 szt. 1Por (JAJA), Ziemniaki 250g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 30g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Cukier 5g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2324.54 kcal; Energia: 8624.51 kJ; Białko ogółem: 78.28 g; białko zwierzęce: 42.46 g; białko roślinne: 35.82 g; Tłuszcz: 71.56 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.70 g; Sód: 2298.33 mg; Potas: 3577.51 mg; Wapń: 389.20 mg; Fosfor: 1112.36 mg; Błonnik pokarmowy: 19.35 g; suma cukrów prostych: 84.91 g; Woda: 1015.70 g; Popiół: 14.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-30		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Jajka na parze 2 szt. 1Por (JAJA), Ziemniaki 250g, Warzywa po grecku 200g (SELER), 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: 2175.88 kcal; Energia: 8459.15 kJ; Białko ogółem: 78.66 g; białko zwierzęce: 46.66 g; białko roślinne: 31.99 g; Tłuszcz: 63.34 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.63 g; Sód: 4441.42 mg; Potas: 3736.95 mg; Wapń: 647.42 mg; Fosfor: 1345.99 mg; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; suma cukrów prostych: 70.50 g; Woda: 1218.22 g; Popiół: 20.77 g;		
piątek 2025-05-30		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Jajka na parze 2 szt. 1Por (JAJA), 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: 2238.15 kcal; Energia: 8698.62 kJ; Białko ogółem: 73.00 g; białko zwierzęce: 40.21 g; białko roślinne: 32.79 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.57 g; Sód: 4358.58 mg; Potas: 3543.70 mg; Wapń: 440.69 mg; Fosfor: 1156.45 mg; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; suma cukrów prostych: 81.83 g; Woda: 1214.00 g; Popiół: 20.46 g;		
sobota 2025-05-31		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Pomidor 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, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 30g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Owsianka w tubce 150g 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2422.13 kcal; Energia: 9441.24 kJ; Białko ogółem: 84.31 g; białko zwierzęce: 42.04 g; białko roślinne: 40.27 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.68 g; Sód: 3395.15 mg; Potas: 4356.73 mg; Wapń: 360.19 mg; Fosfor: 1176.50 mg; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; suma cukrów prostych: 67.75 g; Woda: 1095.62 g; Popiół: 19.44 g;		
sobota 2025-05-31		
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, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), 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: 2388.74 kcal; Energia: 9634.27 kJ; Białko ogółem: 103.38 g; białko zwierzęce: 65.60 g; białko roślinne: 37.78 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.01 g; Sód: 3816.84 mg; Potas: 4780.34 mg; Wapń: 715.28 mg; Fosfor: 1636.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; suma cukrów prostych: 66.91 g; Woda: 1301.54 g; Popiół: 22.89 g;		
sobota 2025-05-31		
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, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), 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: 2295.49 kcal; Energia: 8907.32 kJ; Białko ogółem: 82.38 g; białko zwierzęce: 42.35 g; białko roślinne: 38.03 g; Tłuszcz: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73 g; Sód: 3837.49 mg; Potas: 4306.14 mg; Wapń: 375.43 mg; Fosfor: 1229.73 mg; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; suma cukrów prostych: 60.58 g; Woda: 1103.82 g; Popiół: 20.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....