

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-05-01</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Schab pieczony w sosie własnym 100g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos ziołowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ziemniaki 250g , Marchewka plastry gotowana 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g ,	Baton pszenny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 30g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Cukier 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyniem 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2025-05-01</b> <b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50g ( <b>SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Schab pieczony w sosie własnym 100g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos ziołowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ziemniaki 250g , Fasolka szparagowa 150g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka żydowska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2025-05-01</b> <b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50g ( <b>SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Papryka czerwona 50g , Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Schab pieczony w sosie własnym 100g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos ziołowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ziemniaki 250g , Fasolka szparagowa 150g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g ,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka żydowska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Herbata 250ml , Cukier 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyniem 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>piątek 2025-05-02</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Pulpet rybny z łososia 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 250g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g ,	Baton pszenny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Pomidor 30g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Cukier 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2433.66 kcal; Energia: 9541.20 kJ; Białko ogółem: 85.17 g; białko zwierzęce: 47.87 g; białko roślinne: 37.30 g; Tłuszcz: 76.04 g; Węglowodany ogółem: 345.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.71 g; Sód: 2395.34 mg; Potas: 3701.00 mg; Wapń: 397.48 mg; Fosfor: 1204.22 mg; Błonnik pokarmowy: 20.06 g; suma cukrów prostych: 85.18 g; Woda: 1011.03 g; Popiół: 14.54 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-05-05</b> <b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa ziemniaczana 400ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Medaliony z indyka 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ), Sos pieczarkowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy naturalny 200g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2251.44 kcal; Energia: 8463.88 kJ; Białko ogółem: 90.13 g; białko zwierzęce: 55.69 g; białko roślinne: 34.44 g; Tłuszcz: 73.00 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.41 g; Sód: 2535.05 mg; Potas: 5038.42 mg; Wapń: 699.04 mg; Fosfor: 1572.05 mg; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; suma cukrów prostych: 58.90 g; Woda: 1360.83 g; Popiół: 19.16 g;		
<b>poniedziałek 2025-05-05</b> <b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa ziemniaczana 400ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Kluski z mięsem i masłem 300g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z pomidorami 50g ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy 200g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2380.33 kcal; Energia: 9714.71 kJ; Białko ogółem: 73.80 g; białko zwierzęce: 31.17 g; białko roślinne: 27.64 g; Tłuszcz: 86.09 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.43 g; Sód: 2002.53 mg; Potas: 2772.25 mg; Wapń: 434.68 mg; Fosfor: 931.06 mg; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; suma cukrów prostych: 64.64 g; Woda: 869.11 g; Popiół: 12.68 g;		
<b>wtorek 2025-05-06</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Baton pszenny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa groszkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, OWIES</b> ), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Sałata lodowa z sosem vinegret 150g ( <b>GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszenny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Połędwica premium 50g, Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane 25g 1szt ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2205.80 kcal; Energia: 9357.12 kJ; Białko ogółem: 100.49 g; białko zwierzęce: 67.95 g; białko roślinne: 32.54 g; Tłuszcz: 69.49 g; Węglowodany ogółem: 307.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.07 g; Sód: 1620.38 mg; Potas: 2482.32 mg; Wapń: 290.70 mg; Fosfor: 1336.17 mg; Błonnik pokarmowy: 16.51 g; suma cukrów prostych: 54.93 g; Woda: 721.58 g; Popiół: 11.21 g;		
<b>wtorek 2025-05-06</b> <b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa groszkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, OWIES</b> ), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty półtłusty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane 25g 1szt ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2412.66 kcal; Energia: 9902.68 kJ; Białko ogółem: 109.36 g; białko zwierzęce: 79.81 g; białko roślinne: 31.61 g; Tłuszcz: 92.23 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.66 g; Sód: 2583.79 mg; Potas: 3104.16 mg; Wapń: 1022.46 mg; Fosfor: 1916.14 mg; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; suma cukrów prostych: 45.05 g; Woda: 1039.84 g; Popiół: 15.93 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-05-08</b> <b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA, JĘCZMIEN</b> ), Pieczeń rzymska 100g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Ziemniaki 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka ryżowa 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2272.24 kcal; Energia: 8855.92 kJ; Białko ogółem: 83.91 g; białko zwierzęce: 41.42 g; białko roślinne: 41.28 g; Tłuszcz: 63.05 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.22 g; Sód: 3939.77 mg; Potas: 4830.28 mg; Wapń: 673.79 mg; Fosfor: 1515.22 mg; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; suma cukrów prostych: 44.69 g; Woda: 1367.56 g; Popiół: 22.61 g;		
<b>czwartek 2025-05-08</b> <b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA, JĘCZMIEN</b> ), Pieczeń rzymska 100g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Ziemniaki 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g ,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka ryżowa 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z serem 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2485.49 kcal; Energia: 9826.17 kJ; Białko ogółem: 83.26 g; białko zwierzęce: 36.01 g; białko roślinne: 46.04 g; Tłuszcz: 67.35 g; Węglowodany ogółem: 416.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Sód: 3708.57 mg; Potas: 4558.38 mg; Wapń: 449.54 mg; Fosfor: 1382.77 mg; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; suma cukrów prostych: 58.49 g; Woda: 1265.35 g; Popiół: 21.95 g;		
<b>piątek 2025-05-09</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek waniliowy 50g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g 2szt , Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Miruna na parze 100g ( <b>RYBY</b> ), Ziemniaki 250g , Warzywa po grecku 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g ,	Baton pszenny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 30g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Cukier 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretkę z owocami 135g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2195.09 kcal; Energia: 8475.87 kJ; Białko ogółem: 78.14 g; białko zwierzęce: 50.35 g; białko roślinne: 27.80 g; Tłuszcz: 79.07 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.64 g; Sód: 2052.31 mg; Potas: 2943.65 mg; Wapń: 298.50 mg; Fosfor: 975.14 mg; Błonnik pokarmowy: 14.34 g; suma cukrów prostych: 90.76 g; Woda: 701.02 g; Popiół: 12.43 g;		
<b>piątek 2025-05-09</b> <b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Miruna panierowana 120g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2398.29 kcal; Energia: 9130.97 kJ; Białko ogółem: 97.78 g; białko zwierzęce: 63.88 g; białko roślinne: 33.90 g; Tłuszcz: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.44 g; Sód: 2890.64 mg; Potas: 5408.04 mg; Wapń: 782.23 mg; Fosfor: 1516.10 mg; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; suma cukrów prostych: 47.95 g; Woda: 1514.53 g; Popiół: 22.34 g;		
<b>piątek 2025-05-09</b> <b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek waniliowy 50g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g 2szt , Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Miruna panierowana 120g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g ,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretkę z owocami 135g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2299.33 kcal; Energia: 8797.22 kJ; Białko ogółem: 86.19 g; białko zwierzęce: 57.46 g; białko roślinne: 28.74 g; Tłuszcz: 87.90 g; Węglowodany ogółem: 312.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.87 g; Sód: 2584.09 mg; Potas: 4164.40 mg; Wapń: 460.97 mg; Fosfor: 1186.52 mg; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; suma cukrów prostych: 91.03 g; Woda: 1098.34 g; Popiół: 17.75 g;		

