



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-06-02</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> ), Potrawka z kurczaka gotowana 200g 1Por ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pieczarkowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Ryż 250g 1Por , 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 spizarni 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: 2239.72 kcal; Energia: 8628.99 kJ; Białko ogółem: 89.17 g; białko zwierzęce: 54.45 g; białko roślinne: 34.72 g; Tłuszcz: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.90 g; Sód: 2261.66 mg; Potas: 3803.41 mg; Wapń: 689.48 mg; Fosfor: 1508.72 mg; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; suma cukrów prostych: 57.55 g; Woda: 1133.04 g; Popiół: 16.57 g;		
<b>poniedziałek 2025-06-02</b> <b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), 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 ( <b>ŚMIETANKA</b> ), 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: 2450.33 kcal; Energia: 10006.71 kJ; Białko ogółem: 77.50 g; białko zwierzęce: 34.77 g; białko roślinne: 27.74 g; Tłuszcz: 87.59 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.35 g; Sód: 2050.53 mg; Potas: 2987.25 mg; Wapń: 566.68 mg; Fosfor: 1028.06 mg; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; suma cukrów prostych: 73.24 g; Woda: 952.61 g; Popiół: 13.58 g;		
<b>wtorek 2025-06-03</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), 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: 2275.80 kcal; Energia: 9649.12 kJ; Białko ogółem: 104.19 g; białko zwierzęce: 71.55 g; białko roślinne: 32.64 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.99 g; Sód: 1668.38 mg; Potas: 2697.32 mg; Wapń: 422.70 mg; Fosfor: 1433.17 mg; Błonnik pokarmowy: 16.71 g; suma cukrów prostych: 63.53 g; Woda: 805.08 g; Popiół: 12.11 g;		
<b>wtorek 2025-06-03</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> ), Sałata lodowa z sosem vinegret 150g ( <b>GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty półtusty 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: 2354.83 kcal; Energia: 9705.98 kJ; Białko ogółem: 109.51 g; białko zwierzęce: 79.81 g; białko roślinne: 31.75 g; Tłuszcz: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.23 g; Sód: 2464.96 mg; Potas: 2841.88 mg; Wapń: 998.03 mg; Fosfor: 1883.96 mg; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; suma cukrów prostych: 41.47 g; Woda: 1025.17 g; Popiół: 16.49 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-06-05</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> ), 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 400ml ( <b>SELER, SOJA, JĘCZMIEN</b> ), Pieczeń ryżyska 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> ), Szyńka 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: 2185.12 kcal; Energia: 8571.93 kJ; Białko ogółem: 81.76 g; białko zwierzęce: 41.42 g; białko roślinne: 39.13 g; Tłuszcz: 62.93 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.21 g; Sód: 3931.85 mg; Potas: 4329.07 mg; Wapń: 669.25 mg; Fosfor: 1451.86 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; suma cukrów prostych: 44.13 g; Woda: 1278.41 g; Popiół: 21.59 g;		
<b>czwartek 2025-06-05</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 400ml ( <b>SELER, SOJA, JĘCZMIEN</b> ), Pieczeń ryżyska 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> ), Szyńka 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: 2398.37 kcal; Energia: 9542.18 kJ; Białko ogółem: 81.10 g; białko zwierzęce: 36.01 g; białko roślinne: 43.88 g; Tłuszcz: 67.23 g; Węglowodany ogółem: 395.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.44 g; Sód: 3700.65 mg; Potas: 4057.17 mg; Wapń: 445.00 mg; Fosfor: 1319.41 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; suma cukrów prostych: 57.93 g; Woda: 1176.20 g; Popiół: 20.94 g;		
<b>piątek 2025-06-06</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), 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> Galaretką z owocami 135g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2265.09 kcal; Energia: 8767.87 kJ; Białko ogółem: 81.84 g; białko zwierzęce: 53.95 g; białko roślinne: 27.90 g; Tłuszcz: 80.57 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g; Sód: 2100.31 mg; Potas: 3158.65 mg; Wapń: 430.50 mg; Fosfor: 1072.14 mg; Błonnik pokarmowy: 14.54 g; suma cukrów prostych: 99.36 g; Woda: 784.52 g; Popiół: 13.33 g;		
<b>piątek 2025-06-06</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> ), 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 2025-06-06</b> <b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), 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> Galaretką z owocami 135g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2369.33 kcal; Energia: 9089.22 kJ; Białko ogółem: 89.89 g; białko zwierzęce: 61.06 g; białko roślinne: 28.84 g; Tłuszcz: 89.40 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.79 g; Sód: 2632.09 mg; Potas: 4379.40 mg; Wapń: 592.97 mg; Fosfor: 1283.52 mg; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; suma cukrów prostych: 99.63 g; Woda: 1181.84 g; Popiół: 18.65 g;		





## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-06-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybna z białkami jaj 50g ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 200g, Szpinak na ciepło 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszenny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy 200g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2282.23 kcal; Energia: 9129.89 kJ; Białko ogółem: 82.18 g; białko zwierzęce: 45.23 g; białko roślinne: 36.94 g; Tłuszcz: 80.30 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.42 g; Sód: 2302.65 mg; Potas: 4285.94 mg; Wapń: 505.48 mg; Fosfor: 1259.75 mg; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; suma cukrów prostych: 71.93 g; Woda: 1161.56 g; Popiół: 16.95 g;		
<b>wtorek 2025-06-10</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 rybno-jajeczna z pomidorami 50g ( <b>JAJA</b> ), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), 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: 2188.73 kcal; Energia: 8769.54 kJ; Białko ogółem: 83.81 g; białko zwierzęce: 51.32 g; białko roślinne: 32.48 g; Tłuszcz: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.72 g; Sód: 3206.10 mg; Potas: 4313.84 mg; Wapń: 735.79 mg; Fosfor: 1585.40 mg; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; suma cukrów prostych: 58.34 g; Woda: 1390.89 g; Popiół: 18.81 g;		
<b>wtorek 2025-06-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybno-jajeczna z pomidorami 50g ( <b>JAJA</b> ), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty białej 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 ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy 200g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2174.48 kcal; Energia: 8709.59 kJ; Białko ogółem: 77.61 g; białko zwierzęce: 44.87 g; białko roślinne: 32.73 g; Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.96 g; Sód: 3266.75 mg; Potas: 3941.64 mg; Wapń: 480.94 mg; Fosfor: 1382.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; suma cukrów prostych: 64.91 g; Woda: 1258.17 g; Popiół: 17.56 g;		

Dietetyk

.....