

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-17 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 kapusty białej z koperkiem 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka dębowa drobiowa 50g, Sałatka makaronowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2280.17 kcal; Energia: 8978.28 kJ; Białko ogółem: 88.95 g; białko zwierzęce: 46.34 g; białko roślinne: 41.40 g; Tłuszcz: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.79 g; Sód: 5288.09 mg; Potas: 4471.97 mg; Wapń: 683.46 mg; Fosfor: 1573.59 mg; Błonnik pokarmowy: 37.22 g; suma cukrów prostych: 43.29 g; Woda: 1301.96 g; Popiół: 25.33 g;		
czwartek 2025-07-17 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 150g 1Por, Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka 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: 2544.87 kcal; Energia: 10162.12 kJ; Białko ogółem: 91.06 g; białko zwierzęce: 44.53 g; białko roślinne: 45.32 g; Tłuszcz: 77.77 g; Węglowodany ogółem: 399.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.69 g; Sód: 5101.51 mg; Potas: 4301.75 mg; Wapń: 574.97 mg; Fosfor: 1444.34 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; suma cukrów prostych: 65.28 g; Woda: 1282.82 g; Popiół: 25.16 g;		
piątek 2025-07-18 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO), 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), Miruna na parze 100g (RYBY), Sos pietruszkowy 100ml (PSZENICA, SELER), 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: 2355.02 kcal; Energia: 9150.11 kJ; Białko ogółem: 92.61 g; białko zwierzęce: 59.83 g; białko roślinne: 32.79 g; Tłuszcz: 69.17 g; Węglowodany ogółem: 358.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.56 g; Sód: 2095.94 mg; Potas: 3906.51 mg; Wapń: 685.23 mg; Fosfor: 1248.61 mg; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; suma cukrów prostych: 131.02 g; Woda: 1088.93 g; Popiół: 15.62 g;		
piątek 2025-07-18 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), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. 1Por (JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA), 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: 2236.53 kcal; Energia: 8568.79 kJ; Białko ogółem: 82.33 g; białko zwierzęce: 49.43 g; białko roślinne: 32.91 g; Tłuszcz: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.37 g; Sód: 2828.94 mg; Potas: 3885.34 mg; Wapń: 636.35 mg; Fosfor: 1332.84 mg; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; suma cukrów prostych: 74.95 g; Woda: 1134.76 g; Popiół: 18.89 g;		
piątek 2025-07-18 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO), 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), Jajko w sosie chrzanowym 2 szt. 1Por (JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA), 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: 2340.73 kcal; Energia: 9011.06 kJ; Białko ogółem: 78.78 g; białko zwierzęce: 49.00 g; białko roślinne: 29.78 g; Tłuszcz: 77.70 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.73 g; Sód: 2638.47 mg; Potas: 3573.18 mg; Wapń: 625.89 mg; Fosfor: 1251.64 mg; Błonnik pokarmowy: 20.57 g; suma cukrów prostych: 128.06 g; Woda: 1028.79 g; Popiół: 17.24 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-20		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pierś z kaczki w sosie własnym 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Mizeria 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),
Wartości odżywcze: Energia: 2471.95 kcal; Energia: 9618.89 kJ; Białko ogółem: 105.09 g; białko zwierzęce: 75.05 g; białko roślinne: 30.04 g; Tłuszcz: 104.65 g; Węglowodany ogółem: 272.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.35 g; Sód: 2782.28 mg; Potas: 3835.90 mg; Wapń: 619.25 mg; Fosfor: 1594.09 mg; Błonnik pokarmowy: 19.28 g; suma cukrów prostych: 40.81 g; Woda: 1178.88 g; Popiół: 16.88 g;		
niedziela 2025-07-20		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pierś z kaczki w sosie własnym 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Mizeria 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет drobiowy 50g, Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2612.34 kcal; Energia: 10602.94 kJ; Białko ogółem: 91.18 g; białko zwierzęce: 59.56 g; białko roślinne: 31.63 g; Tłuszcz: 117.23 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.25 g; Sód: 2604.83 mg; Potas: 3714.88 mg; Wapń: 521.26 mg; Fosfor: 1415.57 mg; Błonnik pokarmowy: 20.33 g; suma cukrów prostych: 70.18 g; Woda: 1098.49 g; Popiół: 16.58 g;		

Dietetyk

.....