

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Kalafior parowany 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Deser budyniowy 175g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2352.29 kcal; Energia: 9568.93 kJ; Białko ogółem: 102.11 g; białko zwierzęce: 65.32 g; białko roślinne: 36.79 g; Tłuszcz: 81.70 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.24 g; Sód: 2489.63 mg; Potas: 3754.89 mg; Wapń: 476.63 mg; Fosfor: 1385.58 mg; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; suma cukrów prostych: 70.96 g; Woda: 1083.48 g; Popiół: 15.87 g;		
niedziela 2025-07-06		
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), Roladka drobiowa 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Sałatka szwedzka 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),
Wartości odżywcze: Energia: 2291.64 kcal; Energia: 8882.15 kJ; Białko ogółem: 103.21 g; białko zwierzęce: 72.55 g; białko roślinne: 30.65 g; Tłuszcz: 78.08 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.35 g; Sód: 3420.92 mg; Potas: 3774.37 mg; Wapń: 614.31 mg; Fosfor: 1572.39 mg; Błonnik pokarmowy: 20.78 g; suma cukrów prostych: 51.46 g; Woda: 1154.97 g; Popiół: 17.95 g;		
niedziela 2025-07-06		
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), Roladka drobiowa 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Kalafior z masłem i bułką tartą 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 50g, Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser budyniowy 175g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2479.55 kcal; Energia: 10067.12 kJ; Białko ogółem: 104.02 g; białko zwierzęce: 68.28 g; białko roślinne: 35.74 g; Tłuszcz: 95.28 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.68 g; Sód: 2732.61 mg; Potas: 3820.94 mg; Wapń: 518.62 mg; Fosfor: 1525.55 mg; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; suma cukrów prostych: 64.81 g; Woda: 1077.82 g; Popiół: 17.24 g;		
poniedziałek 2025-07-07		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pomidor 30g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa ziemniaczana 400ml (PSZENICA, SELER), Pierogi z mięsem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Marchewka plastry gotowana 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2575.97 kcal; Energia: 10084.18 kJ; Białko ogółem: 104.51 g; białko zwierzęce: 70.95 g; białko roślinne: 33.56 g; Tłuszcz: 106.46 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.72 g; Sód: 1927.82 mg; Potas: 3527.59 mg; Wapń: 543.92 mg; Fosfor: 1332.25 mg; Błonnik pokarmowy: 18.56 g; suma cukrów prostych: 65.99 g; Woda: 1043.12 g; Popiół: 13.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-07 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),	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Pierogi z mięsem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Surówka z marchewki i selera 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2424.60 kcal; Energia: 9453.57 kJ; Białko ogółem: 109.60 g; białko zwierzęce: 74.34 g; białko roślinne: 35.27 g; Tłuszcz: 94.67 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.03 g; Sód: 3479.62 mg; Potas: 3769.13 mg; Wapń: 706.58 mg; Fosfor: 1574.51 mg; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; suma cukrów prostych: 53.22 g; Woda: 1286.54 g; Popiół: 19.53 g;		
poniedziałek 2025-07-07 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,	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Krokiety z mięsem 2szt, Surówka z marchewki i selera 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1881.65 kcal; Energia: 7182.56 kJ; Białko ogółem: 74.93 g; białko zwierzęce: 46.77 g; białko roślinne: 28.16 g; Tłuszcz: 64.71 g; Węglowodany ogółem: 269.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.64 g; Sód: 3571.10 mg; Potas: 3098.90 mg; Wapń: 573.42 mg; Fosfor: 1155.66 mg; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; suma cukrów prostych: 58.91 g; Woda: 1077.19 g; Popiół: 17.38 g;		
wtorek 2025-07-08 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 selerowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 200g, Szpinak na ciepło 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 200g 1szt (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2352.23 kcal; Energia: 9421.89 kJ; Białko ogółem: 85.88 g; białko zwierzęce: 48.83 g; białko roślinne: 37.04 g; Tłuszcz: 81.80 g; Węglowodany ogółem: 338.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; Sód: 2350.65 mg; Potas: 4500.94 mg; Wapń: 637.48 mg; Fosfor: 1356.75 mg; Błonnik pokarmowy: 24.30 g; suma cukrów prostych: 80.53 g; Woda: 1245.06 g; Popiół: 17.85 g;		
wtorek 2025-07-08 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna z pomidorami 50g (JAJA), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 200g, 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), Papryka konserwowa 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy naturalny 200g 1szt (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Krakowska parzona 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 100g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2408.69 kcal; Energia: 9823.98 kJ; Białko ogółem: 82.05 g; białko zwierzęce: 45.61 g; białko roślinne: 36.44 g; Tłuszcz: 88.62 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.04 g; Sód: 2435.07 mg; Potas: 3826.92 mg; Wapń: 603.11 mg; Fosfor: 1267.12 mg; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; suma cukrów prostych: 70.65 g; Woda: 1097.39 g; Popiół: 15.97 g;		
czwartek 2025-07-10		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Krakowska parzona 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Kotlet mielony wieprzowy 100g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2493.99 kcal; Energia: 10178.28 kJ; Białko ogółem: 83.45 g; białko zwierzęce: 42.40 g; białko roślinne: 41.05 g; Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; Sód: 2616.32 mg; Potas: 3669.32 mg; Wapń: 507.31 mg; Fosfor: 1223.27 mg; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; suma cukrów prostych: 68.27 g; Woda: 996.37 g; Popiół: 15.86 g;		

Dietetyk

.....