

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-07 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Krakowska parzona 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 100g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Marchewka plastry gotowana 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2564.60 kcal; Energia: 10512.14 kJ; Białko ogółem: 84.44 g; białko zwierzęce: 42.50 g; białko roślinne: 41.94 g; Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.33 g; Sód: 2701.88 mg; Potas: 3552.05 mg; Wapń: 459.34 mg; Fosfor: 1155.03 mg; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; suma cukrów prostych: 71.35 g; Woda: 946.04 g; Popiół: 14.65 g;		
czwartek 2025-08-07 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: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2266.74 kcal; Energia: 9164.28 kJ; Białko ogółem: 79.96 g; białko zwierzęce: 44.21 g; białko roślinne: 35.75 g; Tłuszcz: 88.29 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.00 g; Sód: 2762.57 mg; Potas: 3599.22 mg; Wapń: 583.31 mg; Fosfor: 1244.32 mg; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; suma cukrów prostych: 39.99 g; Woda: 974.70 g; Popiół: 15.43 g;		
czwartek 2025-08-07 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: 2481.84 kcal; Energia: 10141.38 kJ; Białko ogółem: 83.00 g; białko zwierzęce: 42.40 g; białko roślinne: 40.60 g; Tłuszcz: 84.09 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.04 g; Sód: 2579.42 mg; Potas: 3542.42 mg; Wapń: 491.11 mg; Fosfor: 1208.87 mg; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; suma cukrów prostych: 67.37 g; Woda: 956.01 g; Popiół: 15.68 g;		
piątek 2025-08-08 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Pulpet rybny z łososia 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Szpinak na ciepło 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajko 1 szt. 1Por (JAJA), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt. 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2168.77 kcal; Energia: 8809.78 kJ; Białko ogółem: 81.88 g; białko zwierzęce: 45.20 g; białko roślinne: 36.68 g; Tłuszcz: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.93 g; Sód: 2457.66 mg; Potas: 3619.20 mg; Wapń: 497.20 mg; Fosfor: 1204.13 mg; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; suma cukrów prostych: 59.96 g; Woda: 1028.29 g; Popiół: 16.33 g;		
piątek 2025-08-08 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, 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: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2086.77 kcal; Energia: 8328.35 kJ; Białko ogółem: 81.73 g; białko zwierzęce: 50.32 g; białko roślinne: 31.40 g; Tłuszcz: 78.47 g; Węglowodany ogółem: 280.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.49 g; Sód: 4381.38 mg; Potas: 3704.95 mg; Wapń: 537.43 mg; Fosfor: 1382.63 mg; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; suma cukrów prostych: 42.27 g; Woda: 1120.74 g; Popiół: 19.54 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-10		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Brokuły parowane 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),
Wartości odżywcze: Energia: 2535.66 kcal; Energia: 9842.58 kJ; Białko ogółem: 137.60 g; białko zwierzęce: 104.14 g; białko roślinne: 33.46 g; Tłuszcz: 97.76 g; Węglowodany ogółem: 273.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Sód: 3426.47 mg; Potas: 4597.39 mg; Wapń: 635.62 mg; Fosfor: 1871.43 mg; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; suma cukrów prostych: 40.67 g; Woda: 1258.07 g; Popiół: 20.41 g;		
niedziela 2025-08-10		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2597.18 kcal; Energia: 10487.63 kJ; Białko ogółem: 126.74 g; białko zwierzęce: 94.34 g; białko roślinne: 32.40 g; Tłuszcz: 98.22 g; Węglowodany ogółem: 319.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.26 g; Sód: 3319.64 mg; Potas: 4510.66 mg; Wapń: 629.99 mg; Fosfor: 1726.23 mg; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; suma cukrów prostych: 79.77 g; Woda: 1234.50 g; Popiół: 20.36 g;		

Dietetyk

.....