

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-14 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 50g, Pomidor 50g, 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 pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), Ryż biały 150g, Szpinak na ciepło 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2260.64 kcal; Energia: 9027.80 kJ; Białko ogółem: 90.20 g; białko zwierzęce: 52.03 g; białko roślinne: 36.96 g; Tłuszcz: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.31 g; Sód: 2570.21 mg; Potas: 3226.28 mg; Wapń: 848.65 mg; Fosfor: 1312.17 mg; Błonnik pokarmowy: 18.63 g; suma cukrów prostych: 60.01 g; Woda: 904.46 g; Popiół: 17.70 g;		
czwartek 2025-08-14 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 pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), 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), Szynka dębowa drobiowa 50g, Sałatka z pomidora i sera włoskiego 100g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2159.65 kcal; Energia: 8505.09 kJ; Białko ogółem: 93.59 g; białko zwierzęce: 55.87 g; białko roślinne: 36.51 g; Tłuszcz: 63.05 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.50 g; Sód: 4386.18 mg; Potas: 3829.02 mg; Wapń: 638.87 mg; Fosfor: 1554.51 mg; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; suma cukrów prostych: 40.90 g; Woda: 1149.84 g; Popiół: 22.00 g;		
czwartek 2025-08-14 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 pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), 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), Szynka dębowa drobiowa 50g, Sałatka z pomidora i sera włoskiego 100g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2177.85 kcal; Energia: 8658.73 kJ; Białko ogółem: 89.14 g; białko zwierzęce: 52.02 g; białko roślinne: 35.91 g; Tłuszcz: 61.14 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Sód: 4081.45 mg; Potas: 3558.50 mg; Wapń: 499.78 mg; Fosfor: 1354.71 mg; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; suma cukrów prostych: 55.67 g; Woda: 1100.20 g; Popiół: 21.24 g;		
piątek 2025-08-15 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 50g, Dżem 50g 2szt, Kakao 250ml (MLEKO), 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 szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2324.38 kcal; Energia: 9543.52 kJ; Białko ogółem: 99.30 g; białko zwierzęce: 57.84 g; białko roślinne: 41.47 g; Tłuszcz: 80.28 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.24 g; Sód: 2068.87 mg; Potas: 4806.57 mg; Wapń: 792.94 mg; Fosfor: 1589.10 mg; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; suma cukrów prostych: 106.07 g; Woda: 1037.07 g; Popiół: 18.04 g;		
piątek 2025-08-15 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), 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, Fasolka szparagowa 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1961.49 kcal; Energia: 7422.07 kJ; Białko ogółem: 81.38 g; białko zwierzęce: 46.01 g; białko roślinne: 35.37 g; Tłuszcz: 63.82 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.78 g; Sód: 2400.30 mg; Potas: 3879.53 mg; Wapń: 678.65 mg; Fosfor: 1356.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; suma cukrów prostych: 40.73 g; Woda: 1082.51 g; Popiół: 16.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-15		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 50g, Dżem 50g 2szt, Kakao 250ml (MLEKO), 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, Fasolka szparagowa 200g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2235.83 kcal; Energia: 9097.16 kJ; Białko ogółem: 88.62 g; białko zwierzęce: 47.01 g; białko roślinne: 41.61 g; Tłuszcz: 78.44 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.46 g; Sód: 2330.08 mg; Potas: 4662.33 mg; Wapń: 799.00 mg; Fosfor: 1643.76 mg; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; suma cukrów prostych: 100.24 g; Woda: 1052.11 g; Popiół: 18.50 g;		
sobota 2025-08-16		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Owsianka w tubce 150g 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2673.26 kcal; Energia: 10430.91 kJ; Białko ogółem: 92.27 g; białko zwierzęce: 54.74 g; białko roślinne: 35.53 g; Tłuszcz: 111.06 g; Węglowodany ogółem: 346.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.75 g; Sód: 3681.15 mg; Potas: 3732.58 mg; Wapń: 542.99 mg; Fosfor: 1235.65 mg; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; suma cukrów prostych: 84.05 g; Woda: 1009.38 g; Popiół: 20.10 g;		
sobota 2025-08-16		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Surówka wiosenna 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Owsianka w tubce 150g 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2483.77 kcal; Energia: 9614.56 kJ; Białko ogółem: 94.27 g; białko zwierzęce: 57.34 g; białko roślinne: 34.93 g; Tłuszcz: 109.13 g; Węglowodany ogółem: 305.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.13 g; Sód: 3590.61 mg; Potas: 3682.00 mg; Wapń: 661.87 mg; Fosfor: 1553.57 mg; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; suma cukrów prostych: 51.67 g; Woda: 1064.91 g; Popiół: 21.40 g;		
sobota 2025-08-16		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Owsianka w tubce 150g 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2548.73 kcal; Energia: 9899.26 kJ; Białko ogółem: 93.01 g; białko zwierzęce: 54.49 g; białko roślinne: 36.52 g; Tłuszcz: 104.28 g; Węglowodany ogółem: 333.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.84 g; Sód: 3764.22 mg; Potas: 3798.85 mg; Wapń: 555.80 mg; Fosfor: 1431.77 mg; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; suma cukrów prostych: 76.93 g; Woda: 1016.51 g; Popiół: 21.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-18 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),	zupa kalarepkowa 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Mizeria 150g 1Por, 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: 2138.42 kcal; Energia: 8044.62 kJ; Białko ogółem: 116.55 g; białko zwierzęce: 84.24 g; białko roślinne: 32.31 g; Tłuszcz: 59.98 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.41 g; Sód: 3368.92 mg; Potas: 5051.39 mg; Wapń: 702.17 mg; Fosfor: 1827.94 mg; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; suma cukrów prostych: 54.41 g; Woda: 1521.31 g; Popiół: 21.55 g;		
poniedziałek 2025-08-18 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,	zupa kalarepkowa 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Mizeria 150g 1Por, 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: 2236.42 kcal; Energia: 8452.17 kJ; Białko ogółem: 113.13 g; białko zwierzęce: 80.47 g; białko roślinne: 32.66 g; Tłuszcz: 68.53 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.22 g; Sód: 3496.32 mg; Potas: 4938.44 mg; Wapń: 616.82 mg; Fosfor: 1692.94 mg; Błonnik pokarmowy: 22.25 g; suma cukrów prostych: 59.18 g; Woda: 1497.84 g; Popiół: 21.38 g;		
wtorek 2025-08-19 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z pomidorami 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 250g 1Por, Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2361.88 kcal; Energia: 9646.07 kJ; Białko ogółem: 99.21 g; białko zwierzęce: 66.01 g; białko roślinne: 33.20 g; Tłuszcz: 76.74 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.92 g; Sód: 2125.56 mg; Potas: 3889.72 mg; Wapń: 589.26 mg; Fosfor: 1612.83 mg; Błonnik pokarmowy: 20.31 g; suma cukrów prostych: 81.20 g; Woda: 1108.06 g; Popiół: 15.62 g;		
wtorek 2025-08-19 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z pomidorami 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 250g 1Por, Surówka z drobno startej marchewki 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy naturalny 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2120.38 kcal; Energia: 8630.00 kJ; Białko ogółem: 98.76 g; białko zwierzęce: 67.32 g; białko roślinne: 27.94 g; Tłuszcz: 70.88 g; Węglowodany ogółem: 287.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.94 g; Sód: 2054.76 mg; Potas: 3467.68 mg; Wapń: 558.92 mg; Fosfor: 1646.73 mg; Błonnik pokarmowy: 19.04 g; suma cukrów prostych: 41.00 g; Woda: 991.13 g; Popiół: 15.05 g;		

