

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-09-01</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszeniczny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Pomidor 30g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa ziemniaczana 400ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Jajko w sosie koperkowym 2 szt. 1Por ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Ziemniaki 250g, Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Marchewka plastry gotowana 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>poniedziałek 2025-09-01</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 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), Jajko w sosie koperkowym 2 szt. 1Por ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki 250g, Fasolka szparagowa 200g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>poniedziałek 2025-09-01</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), Krokiety z mięsem 2szt, Fasolka szparagowa 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>wtorek 2025-09-02</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszeniczny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybną z pomidorami 50g ( <b>MLEKO</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, Kalafior parowany 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Połędwica premium 50g, Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>wtorek 2025-09-02</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 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybną z pomidorami 50g ( <b>MLEKO</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 selera 150g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Połędwica premium 50g, Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy naturalny 1szt,
<b>wtorek 2025-09-02</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybną z pomidorami 50g ( <b>MLEKO</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 selera 150g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Połędwica premium 50g, Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>środa 2025-09-03</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszeniczny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka piastowska 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kluski leniwe z bułką tartą 300g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA</b> ), Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet pieczony premium - wędlna 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 200g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-09-03</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 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty niskotłuszczowy 50g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g ( <b>PSZENICA</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet pieczony premium - wędlina 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 200g,
<b>środa 2025-09-03</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g ( <b>PSZENICA</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet pieczony premium - wędlina 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 200g,
<b>czwartek 2025-09-04</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Krakowska parzona 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Pulpet wieprzowy duszony 100g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 250g, Marchewka plastry gotowana 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszenny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1 szt. 1Por,
<b>czwartek 2025-09-04</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 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Krakowska parzona 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Barszcz czerwony z uszkami 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, BIAŁKO JAJ</b> ), Pulpet wieprzowy duszony 100g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
<b>czwartek 2025-09-04</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Krakowska parzona 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Barszcz czerwony z uszkami 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, BIAŁKO JAJ</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 100g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1 szt. 1Por,
<b>piątek 2025-09-05</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek waniliowy 50g, Dżem 25g 1szt, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	Zupa brokułowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Pulpet rybny z łososia 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 250g, Szpinak na ciepło 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszenny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko 1 szt. 1Por ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z serem 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>piątek 2025-09-05</b>		
<b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa brokułowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kotlet rybny z łososia 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 250g, Mizeria 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle z ciecierzycy 30g,





## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-09-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszeniczny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka piastowska 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Pierogi z ziemniakami i serem ze śmietaną 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, ŚMIETANKA</b> ), Brokuły parowane 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Croissant z nadzieniem 60g 1szt,
<b>środa 2025-09-10</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 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka piastowska 50g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), Kotleć siekany z kurczaka z papryką i cukinią 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 200g,
<b>środa 2025-09-10</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka piastowska 50g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), Pierogi z ziemniakami i serem ze śmietaną 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, ŚMIETANKA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasztet pieczony 50g, Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Croissant z nadzieniem 60g 1szt,