

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-21		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek naturalny 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pałka z kurczaka gotowana 2szt 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), Ziemniaki 250g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Sałata masłowa 20g, Pomidor 30g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Deser z koroną 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2441.97 kcal; Energia: 9989.80 kJ; Białko ogółem: 109.12 g; białko zwierzęce: 74.73 g; białko roślinne: 34.39 g; Tłuszcz: 80.75 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.73 g; Sód: 2498.90 mg; Potas: 4105.66 mg; Wapń: 527.60 mg; Fosfor: 1454.25 mg; Błonnik pokarmowy: 17.29 g; suma cukrów prostych: 92.48 g; Woda: 1085.39 g; Popiół: 16.44 g;		
niedziela 2025-09-21		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage górski przysmak 80g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), pałka z kurczaka pieczona 2szt. 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Brokuły na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 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: 2564.29 kcal; Energia: 10106.71 kJ; Białko ogółem: 118.12 g; białko zwierzęce: 84.60 g; białko roślinne: 33.52 g; Tłuszcz: 105.87 g; Węglowodany ogółem: 282.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.14 g; Sód: 3909.13 mg; Potas: 4247.18 mg; Wapń: 651.06 mg; Fosfor: 1714.53 mg; Błonnik pokarmowy: 22.09 g; suma cukrów prostych: 47.42 g; Woda: 1188.75 g; Popiół: 20.57 g;		
niedziela 2025-09-21		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage górski przysmak 80g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), pałka z kurczaka pieczona 2szt. 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Indyk w galarecie 50g, Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser z koroną 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2493.93 kcal; Energia: 10203.80 kJ; Białko ogółem: 93.89 g; białko zwierzęce: 61.76 g; białko roślinne: 32.13 g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.06 g; Sód: 2491.98 mg; Potas: 3935.16 mg; Wapń: 523.07 mg; Fosfor: 1365.99 mg; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; suma cukrów prostych: 85.09 g; Woda: 1071.40 g; Popiół: 16.72 g;		
poniedziałek 2025-09-22		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER), Potrawka z kurczaka gotowana 200g 1Por (GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały 150g, Marchewka plastry gotowana 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszeniczny 400g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3223.27 kcal; Energia: 12400.33 kJ; Białko ogółem: 115.92 g; białko zwierzęce: 61.66 g; białko roślinne: 54.26 g; Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodany ogółem: 499.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.04 g; Sód: 3433.52 mg; Potas: 4063.66 mg; Wapń: 581.63 mg; Fosfor: 1568.86 mg; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; suma cukrów prostych: 86.55 g; Woda: 1166.67 g; Popiół: 17.80 g;		
poniedziałek 2025-09-22		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER), Potrawka z kurczaka gotowana 200g 1Por (GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały 250g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy naturalny 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2373.41 kcal; Energia: 8726.62 kJ; Białko ogółem: 97.93 g; białko zwierzęce: 61.20 g; białko roślinne: 33.23 g; Tłuszcz: 68.65 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.67 g; Sód: 1964.53 mg; Potas: 3945.62 mg; Wapń: 600.78 mg; Fosfor: 1489.10 mg; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; suma cukrów prostych: 47.92 g; Woda: 1119.67 g; Popiół: 15.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-22 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER), Potrawka z kurczaka gotowana 200g 1Por (GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały 150g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2332.72 kcal; Energia: 8549.41 kJ; Białko ogółem: 92.47 g; białko zwierzęce: 60.85 g; białko roślinne: 31.62 g; Tłuszcz: 66.90 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Sód: 2122.73 mg; Potas: 3866.33 mg; Wapń: 558.16 mg; Fosfor: 1412.46 mg; Błonnik pokarmowy: 23.37 g; suma cukrów prostych: 79.09 g; Woda: 1135.10 g; Popiół: 15.20 g;		
wtorek 2025-09-23 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa Botwinkowa 400g (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA), Karkówka w sosie własnym 120g (GLUTEN, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Sałata lodowa z sosem vinegret 150g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 50g, Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2504.13 kcal; Energia: 10424.66 kJ; Białko ogółem: 108.23 g; białko zwierzęce: 68.10 g; białko roślinne: 40.13 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.79 g; Sód: 2339.43 mg; Potas: 4130.98 mg; Wapń: 542.89 mg; Fosfor: 1654.38 mg; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; suma cukrów prostych: 74.56 g; Woda: 1098.39 g; Popiół: 17.47 g;		
wtorek 2025-09-23 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa Botwinkowa 400g (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA), Karkówka w sosie własnym 120g (GLUTEN, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), Sałata lodowa z sosem vinegret 150g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Papryka konserwowa 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2436.40 kcal; Energia: 9905.21 kJ; Białko ogółem: 107.08 g; białko zwierzęce: 70.22 g; białko roślinne: 38.91 g; Tłuszcz: 75.59 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.03 g; Sód: 2991.03 mg; Potas: 4205.48 mg; Wapń: 1096.72 mg; Fosfor: 1995.96 mg; Błonnik pokarmowy: 34.95 g; suma cukrów prostych: 52.02 g; Woda: 1278.42 g; Popiół: 21.12 g;		
wtorek 2025-09-23 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa Botwinkowa 400g (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA), Karkówka w sosie własnym 120g (GLUTEN, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Sałata lodowa z sosem vinegret 150g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Papryka konserwowa 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2492.15 kcal; Energia: 10137.26 kJ; Białko ogółem: 104.58 g; białko zwierzęce: 67.37 g; białko roślinne: 39.26 g; Tłuszcz: 74.59 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.19 g; Sód: 3099.68 mg; Potas: 4048.28 mg; Wapń: 973.87 mg; Fosfor: 1889.96 mg; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; suma cukrów prostych: 67.19 g; Woda: 1229.20 g; Popiół: 20.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-24		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pierś z indyka pieczona w sosie własnym 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 200g, Surówka wiosenna 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek naturalny 50g (MLEKO), Pomidor 30g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Croissant z nadzieniem 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2079.24 kcal; Energia: 8481.28 kJ; Białko ogółem: 78.49 g; białko zwierzęce: 44.13 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 63.76 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.23 g; Sód: 2461.07 mg; Potas: 3335.21 mg; Wapń: 424.36 mg; Fosfor: 1079.19 mg; Błonnik pokarmowy: 17.73 g; suma cukrów prostych: 75.61 g; Woda: 928.81 g; Popiół: 14.83 g;		
środa 2025-09-24		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pierś z indyka pieczona w sosie własnym 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 200g, Surówka wiosenna 150g, Kalafior na parze 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek naturalny 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1741.26 kcal; Energia: 6978.68 kJ; Białko ogółem: 78.90 g; białko zwierzęce: 47.49 g; białko roślinne: 31.41 g; Tłuszcz: 53.89 g; Węglowodany ogółem: 256.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.99 g; Sód: 2713.13 mg; Potas: 3668.70 mg; Wapń: 563.99 mg; Fosfor: 1235.58 mg; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; suma cukrów prostych: 44.12 g; Woda: 1133.40 g; Popiół: 16.66 g;		
środa 2025-09-24		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pierś z indyka pieczona w sosie własnym 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 200g, Surówka wiosenna 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek naturalny 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Croissant z nadzieniem 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1949.31 kcal; Energia: 7926.23 kJ; Białko ogółem: 75.80 g; białko zwierzęce: 43.88 g; białko roślinne: 31.93 g; Tłuszcz: 56.44 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.19 g; Sód: 2543.55 mg; Potas: 3294.08 mg; Wapń: 434.17 mg; Fosfor: 1123.51 mg; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; suma cukrów prostych: 68.36 g; Woda: 937.14 g; Popiół: 15.53 g;		
czwartek 2025-09-25		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Salata masłowa 20g, Pomidor 30g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pieczeń rzymska 100g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Melon 100g 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2353.17 kcal; Energia: 9312.12 kJ; Białko ogółem: 86.92 g; białko zwierzęce: 37.55 g; białko roślinne: 48.16 g; Tłuszcz: 57.09 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.28 g; Sód: 3012.00 mg; Potas: 4658.32 mg; Wapń: 484.36 mg; Fosfor: 1352.36 mg; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; suma cukrów prostych: 66.99 g; Woda: 1149.31 g; Popiół: 19.97 g;		
czwartek 2025-09-25		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pieczeń rzymska 100g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Melon 100g 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2229.39 kcal; Energia: 8784.68 kJ; Białko ogółem: 85.13 g; białko zwierzęce: 40.15 g; białko roślinne: 43.77 g; Tłuszcz: 60.00 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.11 g; Sód: 3638.91 mg; Potas: 4647.83 mg; Wapń: 640.66 mg; Fosfor: 1530.50 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; suma cukrów prostych: 44.41 g; Woda: 1312.69 g; Popiół: 22.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-27		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szynki 1szt, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (PSZENICA, SELER), Ryż brązowy 150g, Surówka wiosenna 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek naturalny 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.04 kcal; Energia: 8891.04 kJ; Białko ogółem: 93.69 g; białko zwierzęce: 62.29 g; białko roślinne: 31.40 g; Tłuszcz: 80.01 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; Sód: 4240.79 mg; Potas: 3105.15 mg; Wapń: 612.96 mg; Fosfor: 1371.26 mg; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; suma cukrów prostych: 51.39 g; Woda: 1114.00 g; Popiół: 20.00 g;		
sobota 2025-09-27		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szynki 1szt, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g, Surówka wiosenna 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek naturalny 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt. 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2230.35 kcal; Energia: 9120.52 kJ; Białko ogółem: 90.00 g; białko zwierzęce: 58.57 g; białko roślinne: 31.43 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.19 g; Sód: 3937.41 mg; Potas: 2845.58 mg; Wapń: 475.68 mg; Fosfor: 1176.92 mg; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; suma cukrów prostych: 66.18 g; Woda: 1087.99 g; Popiół: 19.23 g;		
niedziela 2025-09-28		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko 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, Brokuły na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 30g, Sałatka 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Pudding 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2317.40 kcal; Energia: 9435.25 kJ; Białko ogółem: 106.83 g; białko zwierzęce: 69.80 g; białko roślinne: 37.02 g; Tłuszcz: 76.68 g; Węglowodany ogółem: 315.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.02 g; Sód: 2397.28 mg; Potas: 3929.08 mg; Wapń: 494.43 mg; Fosfor: 1457.90 mg; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; suma cukrów prostych: 70.19 g; Woda: 1038.10 g; Popiół: 15.48 g;		
niedziela 2025-09-28		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko 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 15g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 50g, Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),
Wartości odżywcze: Energia: 2221.84 kcal; Energia: 8600.35 kJ; Białko ogółem: 107.51 g; białko zwierzęce: 77.25 g; białko roślinne: 30.25 g; Tłuszcz: 69.10 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.75 g; Sód: 3358.12 mg; Potas: 3746.57 mg; Wapń: 595.91 mg; Fosfor: 1603.59 mg; Błonnik pokarmowy: 19.34 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Woda: 1123.39 g; Popiół: 17.69 g;		
niedziela 2025-09-28		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko 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, Brokuły na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 50g, Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2403.98 kcal; Energia: 9763.45 kJ; Białko ogółem: 108.35 g; białko zwierzęce: 72.96 g; białko roślinne: 35.39 g; Tłuszcz: 89.24 g; Węglowodany ogółem: 312.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Sód: 2590.07 mg; Potas: 4024.85 mg; Wapń: 544.77 mg; Fosfor: 1590.52 mg; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; suma cukrów prostych: 64.34 g; Woda: 1057.26 g; Popiół: 17.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-29		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pomidor 30g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa ziemniaczana 400ml (PSZENICA, SELER), Kluski leniwe 300g, sos jogurtowo-owocowy 100g (MLEKO), Banan 1szt, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło 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: 2582.24 kcal; Energia: 10141.03 kJ; Białko ogółem: 101.95 g; białko zwierzęce: 50.17 g; białko roślinne: 27.79 g; Tłuszcz: 77.99 g; Węglowodany ogółem: 376.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.47 g; Sód: 1585.31 mg; Potas: 3359.90 mg; Wapń: 607.56 mg; Fosfor: 1123.01 mg; Błonnik pokarmowy: 15.65 g; suma cukrów prostych: 85.42 g; Woda: 950.98 g; Popiół: 12.75 g;		
poniedziałek 2025-09-29		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Fasolka po bretońsku lekka z mięsem drobiowym 350g (SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE, OWIES), Surówka z selera i jabłka 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2393.90 kcal; Energia: 9154.60 kJ; Białko ogółem: 143.33 g; białko zwierzęce: 84.50 g; białko roślinne: 58.84 g; Tłuszcz: 60.55 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.39 g; Sód: 3613.06 mg; Potas: 5640.56 mg; Wapń: 930.37 mg; Fosfor: 2256.16 mg; Błonnik pokarmowy: 43.53 g; suma cukrów prostych: 81.52 g; Woda: 1276.41 g; Popiół: 25.67 g;		
poniedziałek 2025-09-29		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Fasolka po bretońsku lekka z mięsem drobiowym 350g (SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE, OWIES), Surówka z selera i jabłka 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2470.23 kcal; Energia: 9523.70 kJ; Białko ogółem: 139.71 g; białko zwierzęce: 80.65 g; białko roślinne: 59.06 g; Tłuszcz: 68.96 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.96 g; Sód: 3738.83 mg; Potas: 5490.94 mg; Wapń: 840.77 mg; Fosfor: 2116.61 mg; Błonnik pokarmowy: 42.64 g; suma cukrów prostych: 81.05 g; Woda: 1229.33 g; Popiół: 25.42 g;		
wtorek 2025-09-30		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z pomidorami 50g (MLEKO), 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, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 200g, Brukselka na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 50g, Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2302.78 kcal; Energia: 9442.38 kJ; Białko ogółem: 82.76 g; białko zwierzęce: 47.81 g; białko roślinne: 34.95 g; Tłuszcz: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; Sód: 2154.96 mg; Potas: 4360.11 mg; Wapń: 457.60 mg; Fosfor: 1268.89 mg; Błonnik pokarmowy: 20.42 g; suma cukrów prostych: 77.58 g; Woda: 1160.11 g; Popiół: 15.92 g;		
wtorek 2025-09-30		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z pomidorami 50g (MLEKO), 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, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 200g, Brukselka na parze z bułką tartą 150g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 50g, Papryka konserwowa 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy naturalny 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2138.19 kcal; Energia: 8776.16 kJ; Białko ogółem: 82.27 g; białko zwierzęce: 47.80 g; białko roślinne: 30.97 g; Tłuszcz: 79.24 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.11 g; Sód: 2993.44 mg; Potas: 4205.59 mg; Wapń: 588.83 mg; Fosfor: 1462.32 mg; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; suma cukrów prostych: 39.71 g; Woda: 1274.11 g; Popiół: 17.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-30		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z pomidorami 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 200g, Brukselka na parze z bułką tartą 150g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 50g, Papryka konserwowa 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2223.94 kcal; Energia: 9128.21 kJ; Białko ogółem: 79.27 g; białko zwierzęce: 47.45 g; białko roślinne: 31.82 g; Tłuszcz: 77.74 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.22 g; Sód: 3153.85 mg; Potas: 4168.39 mg; Wapń: 549.98 mg; Fosfor: 1435.32 mg; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; suma cukrów prostych: 70.98 g; Woda: 1294.89 g; Popiół: 18.02 g;		