

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-08-21</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszeniczny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Marchewka plastry gotowana 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyniem 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2318.22 kcal; Energia: 9431.80 kJ; Białko ogółem: 107.90 g; białko zwierzęce: 66.53 g; białko roślinne: 40.16 g; Tłuszcz: 60.31 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.48 g; Sód: 2340.88 mg; Potas: 2946.28 mg; Wapń: 663.46 mg; Fosfor: 1393.19 mg; Błonnik pokarmowy: 18.69 g; suma cukrów prostych: 72.49 g; Woda: 884.60 g; Popiół: 14.41 g;		
<b>czwartek 2025-08-21</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 extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50g ( <b>SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Placki ziemniaczane 300g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Kurczak w sosie jogurtowym 100g/150ml 1Por ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Mizeria 150g 1Por, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Papryka czerwona 50g, Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2515.44 kcal; Energia: 10038.87 kJ; Białko ogółem: 95.13 g; białko zwierzęce: 52.68 g; białko roślinne: 41.24 g; Tłuszcz: 104.62 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.89 g; Sód: 3783.88 mg; Potas: 5076.53 mg; Wapń: 629.65 mg; Fosfor: 1603.92 mg; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; suma cukrów prostych: 42.23 g; Woda: 1099.03 g; Popiół: 22.41 g;		
<b>czwartek 2025-08-21</b> <b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50g ( <b>SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Placki ziemniaczane 300g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Kurczak w sosie jogurtowym 100g/150ml 1Por ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Mizeria 150g 1Por, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Papryka czerwona 50g, Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka z budyniem 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2838.94 kcal; Energia: 11473.47 kJ; Białko ogółem: 100.93 g; białko zwierzęce: 53.72 g; białko roślinne: 45.99 g; Tłuszcz: 111.92 g; Węglowodany ogółem: 386.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.91 g; Sód: 3647.23 mg; Potas: 5104.73 mg; Wapń: 660.45 mg; Fosfor: 1654.47 mg; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; suma cukrów prostych: 69.42 g; Woda: 1126.58 g; Popiół: 23.26 g;		
<b>piątek 2025-08-22</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek waniliowy 50g, Dżem 25g 1szt, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Jajka na parze 2 szt. 1Por ( <b>JAJA</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i selera 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2374.95 kcal; Energia: 9750.34 kJ; Białko ogółem: 86.16 g; białko zwierzęce: 50.03 g; białko roślinne: 36.13 g; Tłuszcz: 83.74 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.73 g; Sód: 1881.33 mg; Potas: 4396.48 mg; Wapń: 796.38 mg; Fosfor: 1602.65 mg; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; suma cukrów prostych: 124.01 g; Woda: 992.72 g; Popiół: 16.77 g;		
<b>piątek 2025-08-22</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 extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Ziemniaki 250g, Miruna panierowana 120g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Warzywa po grecku 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2187.58 kcal; Energia: 8901.80 kJ; Białko ogółem: 97.89 g; białko zwierzęce: 64.43 g; białko roślinne: 33.46 g; Tłuszcz: 64.71 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; Sód: 4228.82 mg; Potas: 4094.50 mg; Wapń: 661.42 mg; Fosfor: 1460.79 mg; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; suma cukrów prostych: 64.08 g; Woda: 1236.81 g; Popiół: 21.72 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-08-25</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa ziemniaczana 400ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Karkówka w sosie własnym 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ryż biały 150g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2544.54 kcal; Energia: 9432.71 kJ; Białko ogółem: 88.73 g; białko zwierzęce: 57.40 g; białko roślinne: 31.33 g; Tłuszcz: 93.01 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.75 g; Sód: 2078.73 mg; Potas: 3733.01 mg; Wapń: 565.81 mg; Fosfor: 1324.40 mg; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; suma cukrów prostych: 78.95 g; Woda: 1094.41 g; Popiół: 14.75 g;		
<b>wtorek 2025-08-26</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszeniczny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa groszkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, OWIES</b> ), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Sałata lodowa z sosem vinegret 150g ( <b>GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Polędwica premium 50g, Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane 25g 1szt ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2407.75 kcal; Energia: 10201.74 kJ; Białko ogółem: 90.29 g; białko zwierzęce: 55.38 g; białko roślinne: 34.91 g; Tłuszcz: 84.68 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.02 g; Sód: 1748.81 mg; Potas: 2409.38 mg; Wapń: 390.84 mg; Fosfor: 1280.60 mg; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; suma cukrów prostych: 62.35 g; Woda: 729.27 g; Popiół: 11.42 g;		
<b>wtorek 2025-08-26</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 extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa groszkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, OWIES</b> ), Kotlet drobiowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Sałata lodowa z sosem vinegret 150g ( <b>GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty półtusty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane 25g 1szt ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2409.51 kcal; Energia: 9935.29 kJ; Białko ogółem: 95.39 g; białko zwierzęce: 63.75 g; białko roślinne: 33.69 g; Tłuszcz: 93.97 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.75 g; Sód: 2470.91 mg; Potas: 2550.38 mg; Wapń: 968.18 mg; Fosfor: 1724.19 mg; Błonnik pokarmowy: 25.70 g; suma cukrów prostych: 39.81 g; Woda: 947.40 g; Popiół: 15.57 g;		
<b>wtorek 2025-08-26</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa groszkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, OWIES</b> ), Kotlet drobiowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Sałata lodowa z sosem vinegret 150g ( <b>GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty półtusty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane 25g 1szt ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2465.26 kcal; Energia: 10167.34 kJ; Białko ogółem: 92.89 g; białko zwierzęce: 60.90 g; białko roślinne: 34.04 g; Tłuszcz: 92.97 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.91 g; Sód: 2579.56 mg; Potas: 2393.18 mg; Wapń: 845.33 mg; Fosfor: 1618.19 mg; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; suma cukrów prostych: 54.98 g; Woda: 898.18 g; Popiół: 15.22 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-08-27</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszeniczny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka piastowska 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Banan 1szt, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek do chleba włoszczowa 50g 1Por, Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Croissant z nadzieniem 60g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2453.99 kcal; Energia: 10239.68 kJ; Białko ogółem: 83.94 g; białko zwierzęce: 41.46 g; białko roślinne: 42.48 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 362.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.38 g; Sód: 3235.86 mg; Potas: 2811.32 mg; Wapń: 476.74 mg; Fosfor: 1010.62 mg; Błonnik pokarmowy: 18.86 g; suma cukrów prostych: 82.84 g; Woda: 820.27 g; Popiół: 16.17 g;		
<b>środa 2025-08-27</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 extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka piastowska 50g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	zupa grochówka 400ml 1Por ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Kalafior parowany 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek do chleba włoszczowa 50g 1Por, Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2300.26 kcal; Energia: 9427.75 kJ; Białko ogółem: 98.95 g; białko zwierzęce: 43.20 g; białko roślinne: 55.76 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.90 g; Sód: 3460.00 mg; Potas: 3641.83 mg; Wapń: 635.31 mg; Fosfor: 1451.20 mg; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; suma cukrów prostych: 38.73 g; Woda: 978.16 g; Popiół: 19.59 g;		
<b>środa 2025-08-27</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka piastowska 50g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	zupa grochówka 400ml 1Por ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek do chleba włoszczowa 50g 1Por, Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Croissant z nadzieniem 60g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2650.81 kcal; Energia: 10973.80 kJ; Białko ogółem: 97.36 g; białko zwierzęce: 39.59 g; białko roślinne: 57.77 g; Tłuszcz: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 426.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.28 g; Sód: 3291.92 mg; Potas: 3859.71 mg; Wapń: 514.49 mg; Fosfor: 1369.13 mg; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; suma cukrów prostych: 79.62 g; Woda: 893.50 g; Popiół: 19.66 g;		
<b>czwartek 2025-08-28</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszeniczny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Sałata masłowa 20g, Pomidor 30g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml ( <b>SELER, SOJA, JĘCZMIEN</b> ), Pieczeń rzymska 100g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Ziemniaki 250g, Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Baton pszeniczny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Melon 100g 1Por,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2134.63 kcal; Energia: 8477.10 kJ; Białko ogółem: 78.75 g; białko zwierzęce: 37.56 g; białko roślinne: 39.98 g; Tłuszcz: 56.15 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.34 g; Sód: 1853.60 mg; Potas: 4045.77 mg; Wapń: 467.42 mg; Fosfor: 1178.87 mg; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; suma cukrów prostych: 66.39 g; Woda: 1048.51 g; Popiół: 15.80 g;		
<b>czwartek 2025-08-28</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 extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml ( <b>SELER, SOJA, JĘCZMIEN</b> ), Pieczeń rzymska 100g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Melon 100g 1Por,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2008.72 kcal; Energia: 7940.65 kJ; Białko ogółem: 77.03 g; białko zwierzęce: 40.15 g; białko roślinne: 35.66 g; Tłuszcz: 58.46 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.77 g; Sód: 3379.77 mg; Potas: 4048.36 mg; Wapń: 626.38 mg; Fosfor: 1359.13 mg; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; suma cukrów prostych: 43.98 g; Woda: 1212.49 g; Popiół: 20.84 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-08-28</b> <b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml ( <b>SELER, SOJA, JĘCZMIEN</b> ), Pieczeń ryżyska 100g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Ziemniaki 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g ,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka dębowa drobiowa 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Melon 100g 1Por ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2064.47 kcal; Energia: 8172.70 kJ; Białko ogółem: 74.53 g; białko zwierzęce: 37.30 g; białko roślinne: 36.01 g; Tłuszcz: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.93 g; Sód: 3488.42 mg; Potas: 3891.16 mg; Wapń: 503.53 mg; Fosfor: 1253.13 mg; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; suma cukrów prostych: 59.15 g; Woda: 1163.27 g; Popiół: 20.49 g;		
<b>piątek 2025-08-29</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek waniliowy 50g , Dżem 50g 2szt , Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Miruna pieczona 100g ( <b>GORCZYCA</b> ), Ziemniaki 250g , Warzywa po grecku 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g ,	Baton pszenny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 30g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Cukier 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką z owocami 135g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2399.36 kcal; Energia: 9850.85 kJ; Białko ogółem: 91.30 g; białko zwierzęce: 54.48 g; białko roślinne: 36.82 g; Tłuszcz: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 343.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.63 g; Sód: 2113.52 mg; Potas: 4163.12 mg; Wapń: 537.55 mg; Fosfor: 1426.49 mg; Błonnik pokarmowy: 17.27 g; suma cukrów prostych: 104.17 g; Woda: 813.65 g; Popiół: 16.07 g;		
<b>piątek 2025-08-29</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 extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Miruna pieczona 100g ( <b>GORCZYCA</b> ), Ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Arbuz 150g 1Por ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2202.34 kcal; Energia: 8407.97 kJ; Białko ogółem: 85.23 g; białko zwierzęce: 54.53 g; białko roślinne: 30.70 g; Tłuszcz: 88.56 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.33 g; Sód: 2674.74 mg; Potas: 4622.24 mg; Wapń: 680.73 mg; Fosfor: 1316.05 mg; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; suma cukrów prostych: 48.47 g; Woda: 1352.80 g; Popiół: 20.24 g;		
<b>piątek 2025-08-29</b> <b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek waniliowy 50g , Dżem 50g 2szt , Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Miruna pieczona 100g ( <b>GORCZYCA</b> ), Ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g ,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką z owocami 135g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2375.55 kcal; Energia: 9654.64 kJ; Białko ogółem: 90.19 g; białko zwierzęce: 54.54 g; białko roślinne: 35.65 g; Tłuszcz: 98.75 g; Węglowodany ogółem: 333.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.97 g; Sód: 2465.63 mg; Potas: 5075.47 mg; Wapń: 652.19 mg; Fosfor: 1513.65 mg; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; suma cukrów prostych: 103.16 g; Woda: 1109.86 g; Popiół: 20.48 g;		
<b>sobota 2025-08-30</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 30g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g ,	Baton pszenny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Cukier 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1 szt. 1Por ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2535.29 kcal; Energia: 10414.10 kJ; Białko ogółem: 99.80 g; białko zwierzęce: 61.45 g; białko roślinne: 38.35 g; Tłuszcz: 91.66 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.12 g; Sód: 3995.30 mg; Potas: 3877.90 mg; Wapń: 507.95 mg; Fosfor: 1294.57 mg; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; suma cukrów prostych: 74.58 g; Woda: 1130.83 g; Popiół: 20.60 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MURCKI</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

Dietetyk

.....