

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-15 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 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 kalarepkowa 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty czerwonej i marchwi 150g, 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: 2105.02 kcal; Energia: 7933.76 kJ; Białko ogółem: 117.75 g; białko zwierzęce: 83.70 g; białko roślinne: 34.05 g; Tłuszcz: 61.66 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.42 g; Sód: 3359.22 mg; Potas: 5012.17 mg; Wapń: 763.13 mg; Fosfor: 1804.46 mg; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; suma cukrów prostych: 55.24 g; Woda: 1484.24 g; Popiół: 22.05 g;		
poniedziałek 2025-09-15 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 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 kalarepkowa 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet drobiowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty czerwonej i marchwi 150g, 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: 2338.31 kcal; Energia: 8907.95 kJ; Białko ogółem: 100.66 g; białko zwierzęce: 63.97 g; białko roślinne: 36.69 g; Tłuszcz: 84.00 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.32 g; Sód: 3570.27 mg; Potas: 4625.66 mg; Wapń: 655.10 mg; Fosfor: 1523.55 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Woda: 1390.36 g; Popiół: 21.25 g;		
wtorek 2025-09-16 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybną 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 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), 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 2025-09-16 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybną 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 kapusty kiszzonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy naturalny 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2236.48 kcal; Energia: 9113.21 kJ; Białko ogółem: 99.35 g; białko zwierzęce: 66.67 g; białko roślinne: 29.18 g; Tłuszcz: 82.05 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.05 g; Sód: 2337.84 mg; Potas: 3675.11 mg; Wapń: 573.95 mg; Fosfor: 1648.68 mg; Błonnik pokarmowy: 21.41 g; suma cukrów prostych: 43.26 g; Woda: 1083.01 g; Popiół: 17.26 g;		
wtorek 2025-09-16 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybną z pomidorami 50g (MLEKO), Ogórek zielony 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, Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2322.23 kcal; Energia: 9465.26 kJ; Białko ogółem: 96.35 g; białko zwierzęce: 66.32 g; białko roślinne: 30.03 g; Tłuszcz: 80.55 g; Węglowodany ogółem: 320.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.16 g; Sód: 2498.25 mg; Potas: 3637.91 mg; Wapń: 535.10 mg; Fosfor: 1621.68 mg; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; suma cukrów prostych: 74.53 g; Woda: 1103.79 g; Popiół: 17.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-17 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyńka piastowska 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa grysikowa z zieleciną 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Leczo z kielbasą 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Ryż 250g 1Por, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA),	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium - wędlna 50g (GLUTEN), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Arbuż 150g 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2543.67 kcal; Energia: 10573.39 kJ; Białko ogółem: 94.04 g; białko zwierzęce: 51.03 g; białko roślinne: 43.02 g; Tłuszcz: 88.42 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.91 g; Sód: 3778.20 mg; Potas: 3368.51 mg; Wapń: 426.21 mg; Fosfor: 1252.01 mg; Błonnik pokarmowy: 22.94 g; suma cukrów prostych: 63.71 g; Woda: 1083.69 g; Popiół: 15.76 g;		
środa 2025-09-17 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa grysikowa z zieleciną 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Leczo z kielbasą 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Ryż 250g 1Por, Kompot owocowy 250ml (S02), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium - wędlna 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Arbuż 150g 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2370.82 kcal; Energia: 9866.07 kJ; Białko ogółem: 88.47 g; białko zwierzęce: 50.33 g; białko roślinne: 38.14 g; Tłuszcz: 87.82 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.74 g; Sód: 3929.84 mg; Potas: 3010.61 mg; Wapń: 802.36 mg; Fosfor: 1360.43 mg; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; suma cukrów prostych: 40.89 g; Woda: 1027.70 g; Popiół: 17.66 g;		
środa 2025-09-17 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa grysikowa z zieleciną 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Leczo z kielbasą 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Ryż 250g 1Por, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium - wędlna 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Arbuż 150g 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2525.98 kcal; Energia: 10493.83 kJ; Białko ogółem: 92.78 g; białko zwierzęce: 52.95 g; białko roślinne: 39.83 g; Tłuszcz: 93.32 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.13 g; Sód: 4464.82 mg; Potas: 3180.88 mg; Wapń: 695.87 mg; Fosfor: 1346.74 mg; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; suma cukrów prostych: 56.46 g; Woda: 1067.70 g; Popiół: 18.37 g;		
czwartek 2025-09-18 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Marchewka plastry gotowana 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyńka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2025-09-18 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Placki ziemniaczane 300g (GLUTEN, JAJA), Kurczak w sosie jogurtowym 100g/150ml 1Por (PSZENICA, SELER), Surówka książęca 150g (SELER, S02), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyńka dębowa drobiowa 50g, Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2670.52 kcal; Energia: 10081.41 kJ; Białko ogółem: 106.37 g; białko zwierzęce: 54.01 g; białko roślinne: 51.15 g; Tłuszcz: 109.34 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; Sód: 3769.15 mg; Potas: 5167.35 mg; Wapń: 620.00 mg; Fosfor: 1648.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; suma cukrów prostych: 41.92 g; Woda: 979.05 g; Popiół: 22.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-20		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szynki 1szt, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet mielony z indyka 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2340.63 kcal; Energia: 9429.05 kJ; Białko ogółem: 102.47 g; białko zwierzęce: 62.97 g; białko roślinne: 39.50 g; Tłuszcz: 72.66 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.21 g; Sód: 3684.32 mg; Potas: 4998.53 mg; Wapń: 744.99 mg; Fosfor: 1640.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; suma cukrów prostych: 66.95 g; Woda: 1343.30 g; Popiół: 23.53 g;		
sobota 2025-09-20		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szynki 1szt, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet mielony z indyka 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Owsianka w tubce 1 szt. 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2317.38 kcal; Energia: 8994.10 kJ; Białko ogółem: 85.17 g; białko zwierzęce: 43.32 g; białko roślinne: 39.85 g; Tłuszcz: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Sód: 3752.97 mg; Potas: 4739.33 mg; Wapń: 537.14 mg; Fosfor: 1330.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; suma cukrów prostych: 69.22 g; Woda: 1229.08 g; Popiół: 22.48 g;		