

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-22		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyzka piastowska 50g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	zupa grochówka 400ml 1Por (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami w sosie pieczarkowym 300g (SELER), Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki 150g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kalafior na parze 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2393.44 kcal; Energia: 9810.55 kJ; Białko ogółem: 104.82 g; białko zwierzęce: 50.97 g; białko roślinne: 53.85 g; Tłuszcz: 78.09 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Sód: 4095.17 mg; Potas: 4109.85 mg; Wapń: 917.10 mg; Fosfor: 1795.31 mg; Błonnik pokarmowy: 44.55 g; suma cukrów prostych: 46.38 g; Woda: 1145.73 g; Popiół: 23.09 g;		
środa 2025-10-22		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyzka piastowska 50g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	zupa grochówka 400ml 1Por (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami w sosie pieczarkowym 300g (SELER), Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki 150g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Croissant z nadzieniem 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2712.92 kcal; Energia: 11032.77 kJ; Białko ogółem: 100.58 g; białko zwierzęce: 48.92 g; białko roślinne: 51.65 g; Tłuszcz: 92.13 g; Węglowodany ogółem: 398.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.99 g; Sód: 3525.52 mg; Potas: 3439.04 mg; Wapń: 737.80 mg; Fosfor: 1554.17 mg; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; suma cukrów prostych: 69.39 g; Woda: 876.20 g; Popiół: 20.11 g;		
czwartek 2025-10-23		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO), Sałata masłowa 20g, Pomidor 30g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g, Marchewka z groszkiem 150g (SELER, OWIES), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyzka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Ciasteczka Owsiane Kakaowe 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2649.71 kcal; Energia: 10391.11 kJ; Białko ogółem: 106.19 g; białko zwierzęce: 63.21 g; białko roślinne: 41.77 g; Tłuszcz: 87.58 g; Węglowodany ogółem: 380.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.19 g; Sód: 2461.88 mg; Potas: 4536.62 mg; Wapń: 525.27 mg; Fosfor: 1510.52 mg; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; suma cukrów prostych: 75.46 g; Woda: 1122.09 g; Popiół: 17.89 g;		
czwartek 2025-10-23		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO), Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g, Marchewka z groszkiem 150g (SELER, OWIES), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyzka dębowa drobiowa 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka Owsiane Kakaowe 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2503.35 kcal; Energia: 9781.31 kJ; Białko ogółem: 103.59 g; białko zwierzęce: 53.28 g; białko roślinne: 49.10 g; Tłuszcz: 78.86 g; Węglowodany ogółem: 376.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.23 g; Sód: 3986.09 mg; Potas: 5133.82 mg; Wapń: 683.51 mg; Fosfor: 1725.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; suma cukrów prostych: 51.90 g; Woda: 1267.65 g; Popiół: 24.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-23 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO), Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g , Marchewka z groszkiem 150g (SELER, OWIES), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyunka dębowa drobiowa 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka Owsiane Kakaowe 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2559.10 kcal; Energia: 10013.36 kJ; Białko ogółem: 101.09 g; białko zwierzęce: 50.43 g; białko roślinne: 49.45 g; Tłuszcz: 77.86 g; Węglowodany ogółem: 394.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.39 g; Sód: 4094.74 mg; Potas: 4976.62 mg; Wapń: 560.66 mg; Fosfor: 1619.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; suma cukrów prostych: 67.07 g; Woda: 1218.43 g; Popiół: 23.66 g;		
piątek 2025-10-24 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 50g , Dżem 25g 1szt , Kakao 250ml (MLEKO), Cukier 10g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z miruny pieczony z cytryną 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 250g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtusty 50g (MLEKO), Pomidor 30g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Cukier 5g , Posiłek nocny: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2597.61 kcal; Energia: 10661.30 kJ; Białko ogółem: 99.57 g; białko zwierzęce: 67.44 g; białko roślinne: 34.18 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.62 g; Sód: 2403.98 mg; Potas: 3605.57 mg; Wapń: 1130.75 mg; Fosfor: 1520.04 mg; Błonnik pokarmowy: 16.52 g; suma cukrów prostych: 94.00 g; Woda: 985.89 g; Popiół: 17.56 g;		
piątek 2025-10-24 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z miruny smażony 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtusty 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z soczewicy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2303.02 kcal; Energia: 9226.52 kJ; Białko ogółem: 96.29 g; białko zwierzęce: 62.71 g; białko roślinne: 30.83 g; Tłuszcz: 83.60 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.21 g; Sód: 2965.77 mg; Potas: 4376.24 mg; Wapń: 1113.94 mg; Fosfor: 1533.37 mg; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; suma cukrów prostych: 46.63 g; Woda: 1170.99 g; Popiół: 20.67 g;		
piątek 2025-10-24 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 50g , Dżem 25g 1szt , Kakao 250ml (MLEKO), Cukier 10g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z miruny smażony 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtusty 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2528.67 kcal; Energia: 10278.13 kJ; Białko ogółem: 98.64 g; białko zwierzęce: 66.78 g; białko roślinne: 33.92 g; Tłuszcz: 95.38 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.12 g; Sód: 2887.97 mg; Potas: 4458.52 mg; Wapń: 1215.01 mg; Fosfor: 1623.53 mg; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; suma cukrów prostych: 89.38 g; Woda: 1193.75 g; Popiół: 20.88 g;		
sobota 2025-10-25 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szyunki 1szt , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Pomidor 30g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki wieprzowe duszone 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Kalafior na parze 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g ,	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , Cukier 5g , Posiłek nocny: Herbatniki 1szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2462.98 kcal; Energia: 11558.42 kJ; Białko ogółem: 77.30 g; białko zwierzęce: 37.61 g; białko roślinne: 37.69 g; Tłuszcz: 98.31 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.52 g; Sód: 3817.30 mg; Potas: 3026.69 mg; Wapń: 407.66 mg; Fosfor: 1027.60 mg; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; suma cukrów prostych: 77.09 g; Woda: 1028.86 g; Popiół: 18.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-27		
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), Naleśniki z twarogiem i dżemem 2szt (MLEKO, GLUTEN), Marchewka plastry gotowana 150g (SELER), 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: Wafelek Kakaowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2320.77 kcal; Energia: 9034.74 kJ; Białko ogółem: 80.32 g; białko zwierzęce: 50.22 g; białko roślinne: 30.10 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węglowodany ogółem: 364.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.29 g; Sód: 1863.25 mg; Potas: 3123.46 mg; Wapń: 561.26 mg; Fosfor: 1164.15 mg; Błonnik pokarmowy: 17.59 g; suma cukrów prostych: 75.05 g; Woda: 922.44 g; Popiół: 12.31 g;		
poniedziałek 2025-10-27		
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 350g (MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Bułka Poznańska 1szt (PSZENICA), 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: Ciasteczka Owsiane Jagodowe 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2243.16 kcal; Energia: 8742.34 kJ; Białko ogółem: 103.68 g; białko zwierzęce: 44.92 g; białko roślinne: 58.76 g; Tłuszcz: 64.43 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Sód: 3778.59 mg; Potas: 4687.08 mg; Wapń: 801.15 mg; Fosfor: 1778.90 mg; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; suma cukrów prostych: 50.87 g; Woda: 1025.65 g; Popiół: 23.90 g;		
poniedziałek 2025-10-27		
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 350g (MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Bułka Poznańska 1szt (PSZENICA), 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: Wafelek Kakaowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2190.16 kcal; Energia: 8518.89 kJ; Białko ogółem: 99.81 g; białko zwierzęce: 41.87 g; białko roślinne: 57.94 g; Tłuszcz: 57.53 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Sód: 3880.74 mg; Potas: 4514.38 mg; Wapń: 674.80 mg; Fosfor: 1661.90 mg; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; suma cukrów prostych: 62.16 g; Woda: 971.61 g; Popiół: 23.50 g;		
wtorek 2025-10-28		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z koperkiem 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Brukselka na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 50g (MLEKO), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Mus owocowy w tubce 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2577.94 kcal; Energia: 10081.37 kJ; Białko ogółem: 96.08 g; białko zwierzęce: 57.38 g; białko roślinne: 40.75 g; Tłuszcz: 92.33 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.36 g; Sód: 3499.66 mg; Potas: 4840.25 mg; Wapń: 870.79 mg; Fosfor: 1421.74 mg; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 93.23 g; Woda: 1201.49 g; Popiół: 22.18 g;		
wtorek 2025-10-28		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z koperkiem 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, 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), Ser żółty niskotłuszczowy 50g (MLEKO), Papryka konserwowa 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2891.66 kcal; Energia: 11424.44 kJ; Białko ogółem: 115.67 g; białko zwierzęce: 57.95 g; białko roślinne: 41.78 g; Tłuszcz: 119.68 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.70 g; Sód: 5079.48 mg; Potas: 4869.08 mg; Wapń: 1045.39 mg; Fosfor: 1731.14 mg; Błonnik pokarmowy: 52.29 g; suma cukrów prostych: 46.14 g; Woda: 1378.94 g; Popiół: 26.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-30		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Hummus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50g (GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 100g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage górski przysmak 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2275.33 kcal; Energia: 9038.65 kJ; Białko ogółem: 83.43 g; białko zwierzęce: 40.38 g; białko roślinne: 42.78 g; Tłuszcz: 79.33 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.98 g; Sód: 2922.35 mg; Potas: 4682.07 mg; Wapń: 702.99 mg; Fosfor: 1413.67 mg; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; suma cukrów prostych: 57.33 g; Woda: 1123.48 g; Popiół: 18.74 g;		
czwartek 2025-10-30		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Hummus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50g (GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA), Kotlet mielony wieprzowy - smażony 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage górski przysmak 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt. 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2364.84 kcal; Energia: 9296.49 kJ; Białko ogółem: 79.03 g; białko zwierzęce: 36.06 g; białko roślinne: 42.71 g; Tłuszcz: 83.37 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.72 g; Sód: 2536.00 mg; Potas: 4457.77 mg; Wapń: 581.20 mg; Fosfor: 1281.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; suma cukrów prostych: 76.97 g; Woda: 1085.27 g; Popiół: 18.12 g;		
piątek 2025-10-31		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszenny 100g (PSZENICA), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 50g, Dżem 25g 1szt, Kakao 250ml (MLEKO), Cukier 10g,	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z miruny na parze z cytryną 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 250g, Szpinak na ciepło 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko 1 szt. 1Por (JAJA), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2634.97 kcal; Energia: 10879.72 kJ; Białko ogółem: 105.28 g; białko zwierzęce: 61.03 g; białko roślinne: 44.25 g; Tłuszcz: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.01 g; Sód: 2458.76 mg; Potas: 4074.54 mg; Wapń: 873.23 mg; Fosfor: 1485.30 mg; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; suma cukrów prostych: 96.59 g; Woda: 1227.87 g; Popiół: 18.80 g;		
piątek 2025-10-31		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z miruny na parze z cytryną 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 250g, Surówka z cukini, marchwi i jabłka 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane kl. L 1szt (JAJA), Ogórek konserwowy 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2267.65 kcal; Energia: 9217.72 kJ; Białko ogółem: 102.74 g; białko zwierzęce: 63.27 g; białko roślinne: 39.47 g; Tłuszcz: 67.21 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.75 g; Sód: 4005.73 mg; Potas: 4187.26 mg; Wapń: 771.51 mg; Fosfor: 1652.85 mg; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; suma cukrów prostych: 59.54 g; Woda: 1340.50 g; Popiół: 22.17 g;		
piątek 2025-10-31		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 50g, Dżem 25g 1szt, Kakao 250ml (MLEKO), Cukier 10g,	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z miruny na parze z cytryną 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 250g, Surówka z cukini, marchwi i jabłka 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane kl. L 1szt (JAJA), Ogórek konserwowy 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2520.06 kcal; Energia: 10380.57 kJ; Białko ogółem: 103.30 g; białko zwierzęce: 61.66 g; białko roślinne: 41.64 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 391.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.38 g; Sód: 4084.30 mg; Potas: 4231.32 mg; Wapń: 841.22 mg; Fosfor: 1594.54 mg; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; suma cukrów prostych: 92.63 g; Woda: 1383.04 g; Popiół: 22.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....