









## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-10-17</b>		
<b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ),	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Ziemniaki 250g, Pulpet rybny z łososia 120g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</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> Mus owocowo-warzywny w tubce 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2302.75 kcal; Energia: 9381.46 kJ; Białko ogółem: 91.72 g; białko zwierzęce: 57.53 g; białko roślinne: 34.18 g; Tłuszcz: 80.24 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.26 g; Sód: 4209.85 mg; Potas: 3738.55 mg; Wapń: 617.27 mg; Fosfor: 1511.22 mg; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; suma cukrów prostych: 71.97 g; Woda: 1246.62 g; Popiół: 21.51 g;		
<b>piątek 2025-10-17</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</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 pieczarkowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Ziemniaki 250g, Pulpet rybny z łososia 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), 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> ), Jajko gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny w tubce 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2365.02 kcal; Energia: 9750.62 kJ; Białko ogółem: 88.53 g; białko zwierzęce: 55.79 g; białko roślinne: 32.74 g; Tłuszcz: 83.76 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.89 g; Sód: 3759.82 mg; Potas: 3854.71 mg; Wapń: 721.45 mg; Fosfor: 1494.22 mg; Błonnik pokarmowy: 21.07 g; suma cukrów prostych: 109.21 g; Woda: 1272.75 g; Popiół: 20.75 g;		
<b>sobota 2025-10-18</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baton pszenny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z Szyunki 1szt, Ketchup 17g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Cukier 10g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Łopatka wieprzowa w sosie wlanym 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM</b> ), Ziemniaki 250g, Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb baton pszenny 120g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasztet drobiowy 50g, Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka w tubce 1 szt. 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2694.86 kcal; Energia: 10382.47 kJ; Białko ogółem: 85.45 g; białko zwierzęce: 42.98 g; białko roślinne: 40.47 g; Tłuszcz: 110.56 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.23 g; Sód: 4228.87 mg; Potas: 4898.52 mg; Wapń: 490.24 mg; Fosfor: 1225.05 mg; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; suma cukrów prostych: 80.72 g; Woda: 1189.48 g; Popiół: 23.52 g;		
<b>sobota 2025-10-18</b>		
<b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z Szyunki 1szt, Ketchup 17g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ),	Zupa kapuśniak 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), Łopatka wieprzowa w sosie wlanym 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM</b> ), Ziemniaki 250g, Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasztet drobiowy 50g, Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2625.07 kcal; Energia: 10427.99 kJ; Białko ogółem: 100.13 g; białko zwierzęce: 62.24 g; białko roślinne: 37.88 g; Tłuszcz: 106.27 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.15 g; Sód: 4786.87 mg; Potas: 4936.74 mg; Wapń: 677.37 mg; Fosfor: 1578.44 mg; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; suma cukrów prostych: 70.85 g; Woda: 1279.79 g; Popiół: 26.13 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-10-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baton pszenny 130g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), Cukier 10g,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Makaron z sosem bolońskim 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ</b> ), Marchewka plastry gotowana 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb baton pszenny 400g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny w tubce 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3519.31 kcal; Energia: 13689.66 kJ; Białko ogółem: 118.46 g; białko zwierzęce: 53.88 g; białko roślinne: 64.58 g; Tłuszcz: 90.50 g; Węglowodany ogółem: 556.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.63 g; Sód: 3474.35 mg; Potas: 4179.98 mg; Wapń: 612.55 mg; Fosfor: 1448.67 mg; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; suma cukrów prostych: 103.22 g; Woda: 1226.36 g; Popiół: 18.16 g;		
<b>poniedziałek 2025-10-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Makaron razowy z sosem bolońskim 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny w tubce 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2573.01 kcal; Energia: 9606.69 kJ; Białko ogółem: 97.50 g; białko zwierzęce: 55.92 g; białko roślinne: 41.58 g; Tłuszcz: 75.95 g; Węglowodany ogółem: 373.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.16 g; Sód: 2054.91 mg; Potas: 4139.85 mg; Wapń: 711.92 mg; Fosfor: 1398.27 mg; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; suma cukrów prostych: 80.59 g; Woda: 1244.01 g; Popiół: 15.92 g;		
<b>poniedziałek 2025-10-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), Cukier 10g,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Makaron z sosem bolońskim 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny w tubce 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2628.76 kcal; Energia: 9838.74 kJ; Białko ogółem: 95.00 g; białko zwierzęce: 53.07 g; białko roślinne: 41.93 g; Tłuszcz: 74.95 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.32 g; Sód: 2163.56 mg; Potas: 3982.65 mg; Wapń: 589.07 mg; Fosfor: 1292.27 mg; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 95.76 g; Woda: 1194.79 g; Popiół: 15.57 g;		