

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-01		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES), Łopatka wieprzowa w sosie wlanym 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Marchewka kostka gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina - Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Jabłko 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2447.17 kcal; Energia: 9318.81 kJ; Białko ogółem: 91.51 g; białko zwierzęce: 55.19 g; białko roślinne: 36.32 g; Tłuszcz: 90.39 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.92 g; Sód: 2835.77 mg; Potas: 4991.66 mg; Wapń: 418.44 mg; Fosfor: 1267.08 mg; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; suma cukrów prostych: 96.14 g; Woda: 1336.15 g; Popiół: 17.81 g;		
środa 2025-10-01		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES), Łopatka wieprzowa w sosie wlanym 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Surówka z selera 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina - Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jabłko 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2223.06 kcal; Energia: 8382.98 kJ; Białko ogółem: 90.27 g; białko zwierzęce: 58.22 g; białko roślinne: 32.05 g; Tłuszcz: 83.93 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.78 g; Sód: 2723.57 mg; Potas: 4736.69 mg; Wapń: 507.39 mg; Fosfor: 1384.64 mg; Błonnik pokarmowy: 26.10 g; suma cukrów prostych: 70.68 g; Woda: 1242.58 g; Popiół: 18.29 g;		
środa 2025-10-01		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES), Łopatka wieprzowa w sosie wlanym 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Surówka z selera 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina - Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jabłko 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2278.81 kcal; Energia: 8615.03 kJ; Białko ogółem: 87.77 g; białko zwierzęce: 55.37 g; białko roślinne: 32.40 g; Tłuszcz: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 312.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.94 g; Sód: 2832.22 mg; Potas: 4579.49 mg; Wapń: 384.54 mg; Fosfor: 1278.64 mg; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; suma cukrów prostych: 85.85 g; Woda: 1193.36 g; Popiół: 17.94 g;		
czwartek 2025-10-02		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina - Krakowska parzona 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA), Pieczeń rzymska 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pietruszkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g, Kalafior na parze 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Morele 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2350.68 kcal; Energia: 8697.79 kJ; Białko ogółem: 89.36 g; białko zwierzęce: 42.16 g; białko roślinne: 37.40 g; Tłuszcz: 78.02 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.42 g; Sód: 2608.50 mg; Potas: 3926.59 mg; Wapń: 453.90 mg; Fosfor: 1097.99 mg; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; suma cukrów prostych: 73.52 g; Woda: 1102.21 g; Popiół: 16.40 g;		
czwartek 2025-10-02		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina - Krakowska parzona 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA), Pieczeń rzymska 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pietruszkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Morele 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2205.40 kcal; Energia: 8001.05 kJ; Białko ogółem: 89.01 g; białko zwierzęce: 46.05 g; białko roślinne: 33.17 g; Tłuszcz: 72.53 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.87 g; Sód: 2581.73 mg; Potas: 4212.40 mg; Wapń: 684.39 mg; Fosfor: 1290.30 mg; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; suma cukrów prostych: 57.04 g; Woda: 1158.57 g; Popiół: 17.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-09 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z dynią i ciecierzycą 50g (SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES), Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa krem z dyni z grzankami 400g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Klopsik wieprzowe duszone 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczeniowy 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 30g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml, Podpłomyki bez cukru 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2295.40 kcal; Energia: 8992.30 kJ; Białko ogółem: 85.55 g; białko zwierzęce: 43.39 g; białko roślinne: 40.95 g; Tłuszcz: 82.20 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.23 g; Sód: 3986.96 mg; Potas: 4065.70 mg; Wapń: 822.04 mg; Fosfor: 1500.94 mg; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; suma cukrów prostych: 54.34 g; Woda: 1254.48 g; Popiół: 22.21 g;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z dynią i ciecierzycą 50g (SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES), Ogórek konserwowy 50g (S02), Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa krem z dyni z grzankami 400g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Klopsik wieprzowe duszone 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczeniowy 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), Ryż biały 150g, Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 30g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2296.40 kcal; Energia: 9073.94 kJ; Białko ogółem: 80.77 g; białko zwierzęce: 39.54 g; białko roślinne: 40.02 g; Tłuszcz: 80.26 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.13 g; Sód: 3681.93 mg; Potas: 3789.63 mg; Wapń: 682.45 mg; Fosfor: 1294.39 mg; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; suma cukrów prostych: 69.09 g; Woda: 1204.18 g; Popiół: 21.41 g;		
piątek 2025-10-10 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 50g, Dżem 25g 1szt, Kakao 250ml (MLEKO), Cukier 10g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z miruny pieczony 100g (GORCZYCA), Ziemniaki 250g, Fasolka szparagowa 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2454.35 kcal; Energia: 9668.56 kJ; Białko ogółem: 101.24 g; białko zwierzęce: 63.00 g; białko roślinne: 38.24 g; Tłuszcz: 79.06 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.29 g; Sód: 2859.83 mg; Potas: 4172.28 mg; Wapń: 799.27 mg; Fosfor: 1423.66 mg; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; suma cukrów prostych: 100.66 g; Woda: 1120.43 g; Popiół: 18.27 g;		
piątek 2025-10-10 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), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z miruny smażony 120g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2534.98 kcal; Energia: 9896.64 kJ; Białko ogółem: 103.08 g; białko zwierzęce: 61.33 g; białko roślinne: 41.76 g; Tłuszcz: 88.08 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.26 g; Sód: 3179.97 mg; Potas: 4223.83 mg; Wapń: 687.68 mg; Fosfor: 1558.41 mg; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; suma cukrów prostych: 61.96 g; Woda: 1112.32 g; Popiół: 21.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-10		Dieta: MURCKI PODSTAWOWA
Jogurt owocowy 125g 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 pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z miruny smażony 120g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2845.87 kcal; Energia: 11304.28 kJ; Białko ogółem: 109.40 g; białko zwierzęce: 65.45 g; białko roślinne: 43.95 g; Tłuszcz: 94.24 g; Węglowodany ogółem: 416.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.88 g; Sód: 3281.04 mg; Potas: 4341.03 mg; Wapń: 807.83 mg; Fosfor: 1579.85 mg; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; suma cukrów prostych: 99.88 g; Woda: 1203.46 g; Popiół: 21.54 g;		

Dietetyk

.....