

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-07		
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: 2557.42 kcal; Energia: 9991.50 kJ; Białko ogółem: 105.98 g; białko zwierzęce: 64.03 g; białko roślinne: 41.95 g; Tłuszcz: 87.78 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; Sód: 3182.80 mg; Potas: 4366.48 mg; Wapń: 737.04 mg; Fosfor: 1591.45 mg; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; suma cukrów prostych: 63.82 g; Woda: 1173.73 g; Popiół: 21.60 g;		
piątek 2025-11-07		
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 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: 2829.41 kcal; Energia: 11235.59 kJ; Białko ogółem: 111.04 g; białko zwierzęce: 66.93 g; białko roślinne: 44.11 g; Tłuszcz: 93.21 g; Węglowodany ogółem: 414.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.53 g; Sód: 3265.61 mg; Potas: 4414.67 mg; Wapń: 812.64 mg; Fosfor: 1580.34 mg; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; suma cukrów prostych: 94.99 g; Woda: 1218.51 g; Popiół: 21.70 g;		
sobota 2025-11-08		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszeniczny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szynki 1szt, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy z warzywami 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszeniczny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Herbatniki 1szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2777.47 kcal; Energia: 12786.19 kJ; Białko ogółem: 94.35 g; białko zwierzęce: 52.97 g; białko roślinne: 39.39 g; Tłuszcz: 110.39 g; Węglowodany ogółem: 390.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.38 g; Sód: 3566.91 mg; Potas: 4017.08 mg; Wapń: 597.22 mg; Fosfor: 1335.69 mg; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; suma cukrów prostych: 91.48 g; Woda: 1129.25 g; Popiół: 20.68 g;		
sobota 2025-11-08		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szynki 1szt, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy z warzywami 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki 150g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: Herbatniki 1szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2608.41 kcal; Energia: 12061.79 kJ; Białko ogółem: 93.53 g; białko zwierzęce: 55.57 g; białko roślinne: 35.96 g; Tłuszcz: 108.23 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.67 g; Sód: 3551.96 mg; Potas: 3828.17 mg; Wapń: 713.97 mg; Fosfor: 1520.35 mg; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; suma cukrów prostych: 59.76 g; Woda: 1167.55 g; Popiół: 21.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-08		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szynki 1szt, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy z warzywami 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 150g, 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: Herbatniki 1szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2646.72 kcal; Energia: 12228.64 kJ; Białko ogółem: 91.63 g; białko zwierzęce: 52.72 g; białko roślinne: 36.91 g; Tłuszcz: 103.06 g; Węglowodany ogółem: 380.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.34 g; Sód: 3648.70 mg; Potas: 3968.14 mg; Wapń: 606.09 mg; Fosfor: 1378.57 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; suma cukrów prostych: 84.23 g; Woda: 1131.60 g; Popiół: 21.35 g;		
niedziela 2025-11-09		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pierś z kaczki w sosie własnym 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Mizeria 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Wafelek Kakaowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2511.34 kcal; Energia: 10171.74 kJ; Białko ogółem: 94.63 g; białko zwierzęce: 61.37 g; białko roślinne: 33.26 g; Tłuszcz: 107.29 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.39 g; Sód: 2457.85 mg; Potas: 3745.61 mg; Wapń: 474.76 mg; Fosfor: 1356.63 mg; Błonnik pokarmowy: 16.22 g; suma cukrów prostych: 66.67 g; Woda: 1159.08 g; Popiół: 15.66 g;		
niedziela 2025-11-09		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pierś z kaczki w sosie własnym 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Mizeria 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Paszтет drobiowy 50g, Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2949.47 kcal; Energia: 11999.59 kJ; Białko ogółem: 110.76 g; białko zwierzęce: 61.13 g; białko roślinne: 31.63 g; Tłuszcz: 140.49 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.60 g; Sód: 2471.52 mg; Potas: 3988.77 mg; Wapń: 622.25 mg; Fosfor: 1503.05 mg; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; suma cukrów prostych: 45.67 g; Woda: 1206.72 g; Popiół: 17.16 g;		
niedziela 2025-11-09		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pierś z kaczki w sosie własnym 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Mizeria 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Paszтет drobiowy 50g, Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek Kakaowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2538.22 kcal; Energia: 10286.64 kJ; Białko ogółem: 90.26 g; białko zwierzęce: 58.28 g; białko roślinne: 31.98 g; Tłuszcz: 115.19 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.76 g; Sód: 2578.34 mg; Potas: 3831.57 mg; Wapń: 499.40 mg; Fosfor: 1397.05 mg; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; suma cukrów prostych: 60.84 g; Woda: 1157.50 g; Popiół: 16.81 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-10		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb baton pszenny 130g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pomidor 30g, Salata masłowa 20g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	zupa kalarepkowa 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Mięso drobiowe w sosie pomidorowym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2325.55 kcal; Energia: 8889.27 kJ; Białko ogółem: 115.09 g; białko zwierzęce: 77.33 g; białko roślinne: 37.77 g; Tłuszcz: 73.89 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.89 g; Sód: 2994.24 mg; Potas: 4953.79 mg; Wapń: 687.19 mg; Fosfor: 1596.64 mg; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; suma cukrów prostych: 74.19 g; Woda: 1398.94 g; Popiół: 20.13 g;		
poniedziałek 2025-11-10		
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 kalarepkowa 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Mięso drobiowe w sosie pomidorowym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, 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 spizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2138.64 kcal; Energia: 8075.41 kJ; Białko ogółem: 115.73 g; białko zwierzęce: 80.85 g; białko roślinne: 34.88 g; Tłuszcz: 61.74 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Sód: 3609.88 mg; Potas: 5215.48 mg; Wapń: 815.33 mg; Fosfor: 1809.22 mg; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 62.10 g; Woda: 1586.71 g; Popiół: 23.12 g;		
poniedziałek 2025-11-10		
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 kalarepkowa 400ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotle mielony drobiowy - smażony 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, 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 spizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2406.45 kcal; Energia: 9195.31 kJ; Białko ogółem: 104.65 g; białko zwierzęce: 67.12 g; białko roślinne: 37.53 g; Tłuszcz: 84.14 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.62 g; Sód: 3906.77 mg; Potas: 4795.58 mg; Wapń: 713.27 mg; Fosfor: 1602.01 mg; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 66.11 g; Woda: 1479.28 g; Popiół: 22.69 g;		