

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-12-01</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 55g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ), Cukier 10g,	Zupa kalarepkowa 400g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER</b> ), Pieczeń rzymska 100g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ŁUBIN, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy jasny 100ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ), Ziemniaki 250g, Buraczki drobno tarte z jabłkiem 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, SELER</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty bez cukru 20g 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2547.69 kcal; Energia: 8844.90 kJ; Białko ogółem: 101.08 g; białko zwierzęce: 55.67 g; białko roślinne: 34.41 g; Tłuszcz: 77.93 g; Węglowodany ogółem: 436.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.77 g; Sód: 2359.59 mg; Potas: 5011.85 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1473.92 mg; Błonnik pokarmowy: 38.07 g; suma cukrów prostych: 121.39 g; Woda: 1442.63 g; Popiół: 19.66 g;		
<b>poniedziałek 2025-12-01</b> <b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 55g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalarepkowa 400g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER</b> ), Kaszanka z cebulką 1szt ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, PISTACJE, SELER</b> ), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, SELER</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty bez cukru 20g 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2619.95 kcal; Energia: 9343.36 kJ; Białko ogółem: 101.69 g; białko zwierzęce: 53.98 g; białko roślinne: 36.71 g; Tłuszcz: 92.03 g; Węglowodany ogółem: 425.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.39 g; Sód: 3891.45 mg; Potas: 4977.46 mg; Wapń: 946.19 mg; Fosfor: 1606.99 mg; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; suma cukrów prostych: 91.34 g; Woda: 1514.58 g; Popiół: 25.17 g;		
<b>poniedziałek 2025-12-01</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 włoski 55g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ), Cukier 10g,	Zupa kalarepkowa 400g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER</b> ), Kaszanka z cebulką 1szt ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, PISTACJE, SELER</b> ), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, SELER</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty bez cukru 20g 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2675.70 kcal; Energia: 9575.41 kJ; Białko ogółem: 99.19 g; białko zwierzęce: 51.13 g; białko roślinne: 37.06 g; Tłuszcz: 91.03 g; Węglowodany ogółem: 443.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g; Sód: 4000.10 mg; Potas: 4820.26 mg; Wapń: 823.34 mg; Fosfor: 1500.99 mg; Błonnik pokarmowy: 38.87 g; suma cukrów prostych: 106.51 g; Woda: 1465.36 g; Popiół: 24.82 g;		
<b>wtorek 2025-12-02</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ), Cukier 10g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, SOJA, SELER</b> ), Makaron z serem twarogowym i masłem 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), Dynia kostka na parze 200g, Kompot owocowy 250ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z tuńczyka z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2842.87 kcal; Energia: 11792.88 kJ; Białko ogółem: 113.37 g; białko zwierzęce: 67.03 g; białko roślinne: 46.34 g; Tłuszcz: 73.80 g; Węglowodany ogółem: 456.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.53 g; Sód: 1954.42 mg; Potas: 3824.18 mg; Wapń: 1047.79 mg; Fosfor: 1762.50 mg; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; suma cukrów prostych: 126.15 g; Woda: 1338.94 g; Popiół: 16.94 g;		











## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-12-08</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z pomidorami suszonymi 50g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek konserwowy 50g ( <b>S02, GORYCZYCA</b> ), Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ), Cukier 10g,	zupa jesienna z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SOJA, SELER</b> ), Mięso drobiowe w sosie pomidorowym 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM</b> ), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty czerwonej i marchwi 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, SELER</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2450.39 kcal; Energia: 9344.39 kJ; Białko ogółem: 116.21 g; białko zwierzęce: 81.38 g; białko roślinne: 34.44 g; Tłuszcz: 76.16 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.36 g; Sód: 3894.86 mg; Potas: 5148.16 mg; Wapń: 943.89 mg; Fosfor: 1781.29 mg; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; suma cukrów prostych: 105.63 g; Woda: 1718.17 g; Popiół: 23.57 g;		
<b>wtorek 2025-12-09</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Wędlina - filet królewski z indyka 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ), Cukier 10g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, ŁUBIN, MIGDAŁY, PSZENICA, SOJA, SELER</b> ), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 250g, Brukselka na parze 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Pomidor 30g, Rukola 10g ( <b>RYBY</b> ), Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2498.88 kcal; Energia: 10184.71 kJ; Białko ogółem: 102.75 g; białko zwierzęce: 66.08 g; białko roślinne: 36.67 g; Tłuszcz: 76.28 g; Węglowodany ogółem: 374.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.11 g; Sód: 3452.39 mg; Potas: 4422.00 mg; Wapń: 833.91 mg; Fosfor: 1787.78 mg; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; suma cukrów prostych: 121.07 g; Woda: 1349.29 g; Popiół: 21.63 g;		
<b>wtorek 2025-12-09</b>		
<b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Wędlina - filet królewski z indyka 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, ŁUBIN, MIGDAŁY, PSZENICA, SOJA, SELER</b> ), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy naturalny 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2351.95 kcal; Energia: 9562.16 kJ; Białko ogółem: 95.57 g; białko zwierzęce: 66.43 g; białko roślinne: 29.14 g; Tłuszcz: 84.90 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.16 g; Sód: 2373.88 mg; Potas: 3950.47 mg; Wapń: 831.58 mg; Fosfor: 1786.61 mg; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; suma cukrów prostych: 87.11 g; Woda: 1296.49 g; Popiół: 18.92 g;		
<b>wtorek 2025-12-09</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Wędlina - filet królewski z indyka 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ), Cukier 10g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, ŁUBIN, MIGDAŁY, PSZENICA, SOJA, SELER</b> ), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER</b> ), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2540.70 kcal; Energia: 10348.21 kJ; Białko ogółem: 96.07 g; białko zwierzęce: 66.08 g; białko roślinne: 29.99 g; Tłuszcz: 86.80 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; Sód: 2534.53 mg; Potas: 3913.27 mg; Wapń: 792.73 mg; Fosfor: 1759.61 mg; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; suma cukrów prostych: 118.38 g; Woda: 1317.27 g; Popiół: 19.17 g;		

