

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-21		
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 zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Pomidor 30g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2645.78 kcal; Energia: 10862.98 kJ; Białko ogółem: 98.20 g; białko zwierzęce: 67.32 g; białko roślinne: 32.93 g; Tłuszcz: 93.57 g; Węglowodany ogółem: 373.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.24 g; Sód: 2441.10 mg; Potas: 3616.37 mg; Wapń: 1126.75 mg; Fosfor: 1537.69 mg; Błonnik pokarmowy: 17.67 g; suma cukrów prostych: 121.88 g; Woda: 988.69 g; Popiół: 17.95 g;		
piątek 2025-11-21		
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 półtłusty 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle z soczewicy 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2506.38 kcal; Energia: 10080.88 kJ; Białko ogółem: 103.02 g; białko zwierzęce: 69.64 g; białko roślinne: 30.62 g; Tłuszcz: 86.49 g; Węglowodany ogółem: 347.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.24 g; Sód: 3041.43 mg; Potas: 4627.70 mg; Wapń: 1352.13 mg; Fosfor: 1703.03 mg; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; suma cukrów prostych: 85.59 g; Woda: 1335.16 g; Popiół: 22.07 g;		
piątek 2025-11-21		
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 półtłusty 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2628.23 kcal; Energia: 10694.97 kJ; Białko ogółem: 98.46 g; białko zwierzęce: 66.77 g; białko roślinne: 33.73 g; Tłuszcz: 94.19 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.72 g; Sód: 2873.51 mg; Potas: 4437.46 mg; Wapń: 1209.47 mg; Fosfor: 1619.08 mg; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; suma cukrów prostych: 118.35 g; Woda: 1188.29 g; Popiół: 20.88 g;		
sobota 2025-11-22		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), 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 zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Herbatniki 1szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2628.63 kcal; Energia: 12216.60 kJ; Białko ogółem: 92.20 g; białko zwierzęce: 54.09 g; białko roślinne: 36.11 g; Tłuszcz: 94.36 g; Węglowodany ogółem: 391.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.36 g; Sód: 4286.51 mg; Potas: 3554.90 mg; Wapń: 700.62 mg; Fosfor: 1366.41 mg; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; suma cukrów prostych: 115.47 g; Woda: 1287.94 g; Popiół: 21.86 g;		
sobota 2025-11-22		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szyunki 1szt, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki wieprzowe duszone 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3101.48 kcal; Energia: 12464.31 kJ; Białko ogółem: 105.21 g; białko zwierzęce: 51.05 g; białko roślinne: 36.16 g; Tłuszcz: 124.75 g; Węglowodany ogółem: 410.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.66 g; Sód: 4095.59 mg; Potas: 3879.99 mg; Wapń: 890.95 mg; Fosfor: 1537.36 mg; Błonnik pokarmowy: 49.09 g; suma cukrów prostych: 103.25 g; Woda: 1339.60 g; Popiół: 22.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-26		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g, Ziemniaki 250g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Pomarańcza 200g,
Wartości odżywcze: Energia: 2667.12 kcal; Energia: 10846.62 kJ; Białko ogółem: 126.68 g; białko zwierzęce: 86.35 g; białko roślinne: 40.33 g; Tłuszcz: 80.76 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.41 g; Sód: 3521.37 mg; Potas: 5642.80 mg; Wapń: 845.68 mg; Fosfor: 1992.96 mg; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 117.79 g; Woda: 1646.24 g; Popiół: 23.49 g;		
środa 2025-11-26		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 200g,
Wartości odżywcze: Energia: 2525.96 kcal; Energia: 10252.42 kJ; Białko ogółem: 119.04 g; białko zwierzęce: 84.84 g; białko roślinne: 34.21 g; Tłuszcz: 84.37 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.79 g; Sód: 3192.70 mg; Potas: 5551.19 mg; Wapń: 941.65 mg; Fosfor: 2052.69 mg; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; suma cukrów prostych: 97.01 g; Woda: 1640.15 g; Popiół: 24.05 g;		
środa 2025-11-26		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 200g,
Wartości odżywcze: Energia: 2610.97 kcal; Energia: 10606.57 kJ; Białko ogółem: 120.66 g; białko zwierzęce: 86.10 g; białko roślinne: 34.56 g; Tłuszcz: 84.40 g; Węglowodany ogółem: 366.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.56 g; Sód: 3311.03 mg; Potas: 5418.85 mg; Wapń: 839.48 mg; Fosfor: 1996.63 mg; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; suma cukrów prostych: 112.88 g; Woda: 1606.79 g; Popiół: 23.88 g;		
czwartek 2025-11-27		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 100g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g, Marchewka plastry gotowana 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt. 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2498.61 kcal; Energia: 10184.11 kJ; Białko ogółem: 96.63 g; białko zwierzęce: 59.85 g; białko roślinne: 36.77 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Sód: 3362.64 mg; Potas: 4613.68 mg; Wapń: 770.84 mg; Fosfor: 1448.95 mg; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; suma cukrów prostych: 117.26 g; Woda: 1370.62 g; Popiół: 19.45 g;		
czwartek 2025-11-27		
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, LUBIN, 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, LUBIN, ŻYTO), Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 250g, Surówka coleslaw 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb razowy 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2446.38 kcal; Energia: 9519.36 kJ; Białko ogółem: 100.57 g; białko zwierzęce: 55.60 g; białko roślinne: 43.50 g; Tłuszcz: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.32 g; Sód: 3130.20 mg; Potas: 5354.07 mg; Wapń: 1002.15 mg; Fosfor: 1728.70 mg; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; suma cukrów prostych: 98.41 g; Woda: 1427.26 g; Popiół: 22.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27 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), Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt. 1Por,
Wartości odżywcze: Energia: 2560.73 kcal; Energia: 9842.25 kJ; Białko ogółem: 98.11 g; białko zwierzęce: 53.71 g; białko roślinne: 42.93 g; Tłuszcz: 78.63 g; Węglowodany ogółem: 393.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.73 g; Sód: 2503.83 mg; Potas: 5088.10 mg; Wapń: 855.24 mg; Fosfor: 1602.01 mg; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; suma cukrów prostych: 117.42 g; Woda: 1364.09 g; Popiół: 21.38 g;		
piątek 2025-11-28 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
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, Szpinak na ciepło 150g, Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), 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: 2734.74 kcal; Energia: 11297.40 kJ; Białko ogółem: 105.11 g; białko zwierzęce: 61.03 g; białko roślinne: 44.09 g; Tłuszcz: 80.30 g; Węglowodany ogółem: 421.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.61 g; Sód: 2457.48 mg; Potas: 4055.34 mg; Wapń: 868.03 mg; Fosfor: 1481.35 mg; Błonnik pokarmowy: 22.06 g; suma cukrów prostych: 125.55 g; Woda: 1224.18 g; Popiół: 18.83 g;		
piątek 2025-11-28 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: 2453.92 kcal; Energia: 10000.00 kJ; Białko ogółem: 108.34 g; białko zwierzęce: 69.05 g; białko roślinne: 39.29 g; Tłuszcz: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.38 g; Sód: 4079.55 mg; Potas: 4395.16 mg; Wapń: 969.41 mg; Fosfor: 1794.00 mg; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; suma cukrów prostych: 96.83 g; Woda: 1478.18 g; Popiół: 23.38 g;		
piątek 2025-11-28 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: 2619.82 kcal; Energia: 10798.25 kJ; Białko ogółem: 103.14 g; białko zwierzęce: 61.66 g; białko roślinne: 41.48 g; Tłuszcz: 70.51 g; Węglowodany ogółem: 417.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.98 g; Sód: 4083.02 mg; Potas: 4212.12 mg; Wapń: 836.02 mg; Fosfor: 1590.59 mg; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; suma cukrów prostych: 121.59 g; Woda: 1379.36 g; Popiół: 22.21 g;		
sobota 2025-11-29 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szynki 1szt, Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SELER, SOJA), Rissotto z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym 300g (SELER), Brukselka na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Ciasteczka Owsiane Jagodowe 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2565.42 kcal; Energia: 10705.93 kJ; Białko ogółem: 92.00 g; białko zwierzęce: 53.44 g; białko roślinne: 38.56 g; Tłuszcz: 86.75 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.83 g; Sód: 4830.97 mg; Potas: 3551.54 mg; Wapń: 819.13 mg; Fosfor: 1372.25 mg; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; suma cukrów prostych: 121.90 g; Woda: 1113.52 g; Popiół: 23.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....