

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-12-11</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty niskotłuszczowy 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEŃ, ŻYTO</b> ), Cukier 10g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SOJA, SELER</b> ), Kluski na parze 3szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), sos jogurtowo-owocowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER</b> ), Fasolka szparagowa 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> ), Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g,  <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2279.01 kcal; Energia: 7808.94 kJ; Białko ogółem: 84.12 g; białko zwierzęce: 47.52 g; białko roślinne: 28.44 g; Tłuszcz: 59.19 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.39 g; Sód: 3023.50 mg; Potas: 3665.23 mg; Wapń: 1268.24 mg; Fosfor: 1411.47 mg; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; suma cukrów prostych: 107.98 g; Woda: 1209.07 g; Popiół: 20.53 g;		
<b>czwartek 2025-12-11</b> <b>Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>MLEKO, JĘCZMIEŃ, PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus z ciecierzycy 50g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, OWIES, SOJA, SELER</b> ), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEŃ, ŻYTO</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER</b> ), Ziemniaki 250g, Gulasz wieprzowy z warzywami 200g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, AR, SOJA, ŻYTO, SELER, SEZAM</b> ), Fasolka szparagowa 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER</b> ),	Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, JĘCZMIEŃ, PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml,  <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2554.06 kcal; Energia: 9771.15 kJ; Białko ogółem: 101.77 g; białko zwierzęce: 57.26 g; białko roślinne: 43.30 g; Tłuszcz: 87.10 g; Węglowodany ogółem: 375.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.89 g; Sód: 3164.34 mg; Potas: 5811.54 mg; Wapń: 922.13 mg; Fosfor: 1757.40 mg; Błonnik pokarmowy: 36.36 g; suma cukrów prostych: 86.68 g; Woda: 1508.58 g; Popiół: 24.26 g;		
<b>czwartek 2025-12-11</b> <b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus z ciecierzycy 50g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, OWIES, SOJA, SELER</b> ), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEŃ, ŻYTO</b> ), Cukier 10g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER</b> ), Kluski na parze 3szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), sos jogurtowo-owocowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER</b> ), Surówka z selera i ananasa 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</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> ), Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g,  <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2262.02 kcal; Energia: 7850.72 kJ; Białko ogółem: 79.65 g; białko zwierzęce: 35.45 g; białko roślinne: 34.02 g; Tłuszcz: 51.92 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.13 g; Sód: 2032.95 mg; Potas: 3747.78 mg; Wapń: 834.90 mg; Fosfor: 1297.25 mg; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; suma cukrów prostych: 113.45 g; Woda: 1050.51 g; Popiół: 17.10 g;		
<b>piątek 2025-12-12</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</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 jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER</b> ), Pulpet rybny z łososia 100g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECH WL, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER, SEZAM</b> ), Ziemniaki 250g, Warzywa po grecku 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> ), Jajko gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g,  <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy w tubce 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2302.25 kcal; Energia: 9460.19 kJ; Białko ogółem: 83.41 g; białko zwierzęce: 55.07 g; białko roślinne: 28.35 g; Tłuszcz: 73.74 g; Węglowodany ogółem: 348.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; Sód: 2337.79 mg; Potas: 3863.91 mg; Wapń: 657.15 mg; Fosfor: 1390.13 mg; Błonnik pokarmowy: 19.38 g; suma cukrów prostych: 140.02 g; Woda: 1060.35 g; Popiół: 15.96 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ), Cukier 10g,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SOJA, SELER</b> ), Makaron z sosem bolońskim 350g ( <b>BIAŁKO JAJ, MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ŁUBIN, ORZECHY AR, SOJA, SELER, SEZAM</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> ), Schab ze spizarni 20g ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, SELER</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem 50g ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Pomidor 80g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2687.34 kcal; Energia: 10904.11 kJ; Białko ogółem: 101.01 g; białko zwierzęce: 56.81 g; białko roślinne: 44.20 g; Tłuszcz: 70.19 g; Węglowodany ogółem: 436.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.04 g; Sód: 1898.68 mg; Potas: 4305.64 mg; Wapń: 890.75 mg; Fosfor: 1519.46 mg; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; suma cukrów prostych: 122.48 g; Woda: 1411.78 g; Popiół: 16.54 g;		
<b>poniedziałek 2025-12-15</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> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SOJA, SELER</b> ), Makaron razowy z sosem bolońskim 350g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ŁUBIN, ORZECHY AR, SOJA, SELER, SEZAM</b> ), 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 spizarni 20g ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, SELER</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem 50g ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Pomidor 80g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2804.64 kcal; Energia: 11107.01 kJ; Białko ogółem: 111.11 g; białko zwierzęce: 66.02 g; białko roślinne: 45.09 g; Tłuszcz: 86.68 g; Węglowodany ogółem: 419.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.09 g; Sód: 1694.18 mg; Potas: 4563.34 mg; Wapń: 956.25 mg; Fosfor: 1669.86 mg; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; suma cukrów prostych: 100.18 g; Woda: 1482.14 g; Popiół: 16.70 g;		
<b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ), Cukier 10g,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SOJA, SELER</b> ), Makaron z sosem bolońskim 350g ( <b>BIAŁKO JAJ, MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ŁUBIN, ORZECHY AR, SOJA, SELER, SEZAM</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> ), Schab ze spizarni 20g ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, SELER</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem 50g ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Pomidor 80g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2665.69 kcal; Energia: 10814.96 kJ; Białko ogółem: 100.87 g; białko zwierzęce: 56.81 g; białko roślinne: 44.06 g; Tłuszcz: 70.17 g; Węglowodany ogółem: 431.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.03 g; Sód: 1898.23 mg; Potas: 4292.14 mg; Wapń: 888.30 mg; Fosfor: 1517.36 mg; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; suma cukrów prostych: 117.48 g; Woda: 1402.32 g; Popiół: 16.44 g;		
<b>wtorek 2025-12-16</b> <b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z wątróbki 50g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, SOJA, SELER</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ), Cukier 10g,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER</b> ), Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 120g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, ŁUBIN, PSZENICA, SOJA, SELER, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Sałata lodowa z sosem vinegret 150g ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SOJA, SEZAM</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> ), Połędwica premium 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> ), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Skrzyp owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2544.15 kcal; Energia: 10377.03 kJ; Białko ogółem: 99.74 g; białko zwierzęce: 52.95 g; białko roślinne: 37.18 g; Tłuszcz: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 424.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; Sód: 2759.89 mg; Potas: 3752.32 mg; Wapń: 700.18 mg; Fosfor: 1632.79 mg; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; suma cukrów prostych: 105.02 g; Woda: 1155.53 g; Popiół: 18.73 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-12-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z Szyunki 1szt ( <b>MLEKO, S02, GORYCZYCA</b> ), Ketchup 15g 1szt ( <b>GLUTEN</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> ), Klopsiki wieprzowe duszone 100g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ), Ryż biały 150g ( <b>S02, GLUTEN, ŁUBIN, MIGDAŁY, SELER</b> ), Kalafior na parze 150g ( <b>GORYCZYCA, ŁUBIN, SEZAM</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> ), Sałatka rybna z makreli i warzyw 70g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty bez cukru 20g 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2724.98 kcal; Energia: 10387.65 kJ; Białko ogółem: 93.49 g; białko zwierzęce: 44.04 g; białko roślinne: 38.44 g; Tłuszcz: 94.34 g; Węglowodany ogółem: 457.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.66 g; Sód: 3932.83 mg; Potas: 3970.84 mg; Wapń: 784.15 mg; Fosfor: 1343.93 mg; Błonnik pokarmowy: 41.48 g; suma cukrów prostych: 117.27 g; Woda: 1305.13 g; Popiół: 22.77 g;		
<b>sobota 2025-12-20</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> ), Parówki z Szyunki 1szt ( <b>MLEKO, S02, GORYCZYCA</b> ), Ketchup 15g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalarepkowa 400g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER</b> ), Klopsiki wieprzowe duszone 100g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ), Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 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> ), Sałatka rybna z makreli i warzyw 70g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty bez cukru 20g 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2746.19 kcal; Energia: 10343.85 kJ; Białko ogółem: 96.15 g; białko zwierzęce: 46.89 g; białko roślinne: 38.26 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 451.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.58 g; Sód: 3810.00 mg; Potas: 4322.75 mg; Wapń: 970.63 mg; Fosfor: 1558.89 mg; Błonnik pokarmowy: 46.77 g; suma cukrów prostych: 104.81 g; Woda: 1362.76 g; Popiół: 23.49 g;		
<b>sobota 2025-12-20</b>		
<b>Dieta: MURCKI PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 130g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z Szyunki 1szt ( <b>MLEKO, S02, GORYCZYCA</b> ), Ketchup 15g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Ogórek zielony 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> ), Klopsiki wieprzowe duszone 100g ( <b>MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ), Ryż biały 150g ( <b>S02, GLUTEN, ŁUBIN, MIGDAŁY, SELER</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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> ), Sałatka rybna z makreli i warzyw 70g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty bez cukru 20g 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2766.19 kcal; Energia: 10425.49 kJ; Białko ogółem: 92.37 g; białko zwierzęce: 44.04 g; białko roślinne: 37.33 g; Tłuszcz: 98.16 g; Węglowodany ogółem: 458.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.48 g; Sód: 3914.97 mg; Potas: 4046.68 mg; Wapń: 831.04 mg; Fosfor: 1352.34 mg; Błonnik pokarmowy: 41.72 g; suma cukrów prostych: 119.56 g; Woda: 1312.46 g; Popiół: 22.69 g;		

Dietetyk

.....