

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Połędwica premium 50g (MLEKO, PSZENICA, SOJA), Pomidor 100g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO), Cukier 10g,	Rosół z makaronem 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Roladka drobiowa 100g (GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, ŻYTO, SELER, SEZAM), Ziemniaki 250g, Brokuły na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g, Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Mus owocowy w tubce 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2572.43 kcal; Energia: 10722.83 kJ; Białko ogółem: 90.51 g; białko zwierzęce: 54.46 g; białko roślinne: 36.05 g; Tłuszcz: 84.41 g; Węglowodany ogółem: 384.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.12 g; Sód: 3467.86 mg; Potas: 4449.77 mg; Wapń: 722.97 mg; Fosfor: 1456.84 mg; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; suma cukrów prostych: 129.89 g; Woda: 1277.18 g; Popiół: 20.12 g;		
niedziela 2025-12-21		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Połędwica premium 50g (MLEKO, PSZENICA, SOJA), Pomidor 80g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO),	Rosół z makaronem 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Roladka drobiowa 100g (GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, ŻYTO, SELER, SEZAM), Ziemniaki 250g, Sałatka szwedzka 150g, Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER),	Chleb razowy 120g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g, Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy w tubce 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2470.72 kcal; Energia: 10300.27 kJ; Białko ogółem: 88.98 g; białko zwierzęce: 57.31 g; białko roślinne: 31.67 g; Tłuszcz: 81.06 g; Węglowodany ogółem: 364.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.48 g; Sód: 3380.44 mg; Potas: 4073.87 mg; Wapń: 791.13 mg; Fosfor: 1491.81 mg; Błonnik pokarmowy: 21.24 g; suma cukrów prostych: 119.49 g; Woda: 1298.88 g; Popiół: 19.51 g;		
niedziela 2025-12-21		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Połędwica premium 50g (MLEKO, PSZENICA, SOJA), Pomidor 80g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO), Cukier 10g,	Rosół z makaronem 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Roladka drobiowa 100g (GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, ŻYTO, SELER, SEZAM), Ziemniaki 250g, Sałatka szwedzka 150g, Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g, Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy w tubce 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2526.47 kcal; Energia: 10532.32 kJ; Białko ogółem: 86.48 g; białko zwierzęce: 54.46 g; białko roślinne: 32.02 g; Tłuszcz: 80.06 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.64 g; Sód: 3489.09 mg; Potas: 3916.67 mg; Wapń: 668.28 mg; Fosfor: 1385.81 mg; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; suma cukrów prostych: 134.66 g; Woda: 1249.66 g; Popiół: 19.16 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 55g (MLEKO), Pomidor 30g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO), Cukier 10g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SOJA, SELER), Naleśniki z twarogiem i jabłkiem prażonym 2szt (MLEKO, GLUTEN), Banan 1szt, Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g,	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2577.04 kcal; Energia: 9496.54 kJ; Białko ogółem: 99.97 g; białko zwierzęce: 59.25 g; białko roślinne: 29.71 g; Tłuszcz: 73.52 g; Węglowodany ogółem: 448.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.82 g; Sód: 2066.07 mg; Potas: 3697.00 mg; Wapń: 870.66 mg; Fosfor: 1380.12 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; suma cukrów prostych: 147.66 g; Woda: 1236.04 g; Popiół: 16.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, JĘCZMIEŃ, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 55g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEŃ, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SOJA, SELER), Fasolka po bretońsku 350g (BIAŁKO JAJ, MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, OWIES, SOJA, ŻYTO, SELER), Bułka Poznańska 1szt (PSZENICA), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER),	Chleb razowy 120g (MLEKO, JĘCZMIEŃ, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER), Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2819.85 kcal; Energia: 10500.31 kJ; Białko ogółem: 128.95 g; białko zwierzęce: 54.07 g; białko roślinne: 63.88 g; Tłuszcz: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 502.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.47 g; Sód: 2706.14 mg; Potas: 5069.11 mg; Wapń: 1074.37 mg; Fosfor: 2017.02 mg; Błonnik pokarmowy: 51.95 g; suma cukrów prostych: 89.93 g; Woda: 1117.47 g; Popiół: 22.85 g;		
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 55g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEŃ, ŻYTO), Cukier 10g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SOJA, SELER), Fasolka po bretońsku 350g (BIAŁKO JAJ, MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, OWIES, SOJA, ŻYTO, SELER), Bułka Poznańska 1szt (PSZENICA), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER), Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2875.60 kcal; Energia: 10732.36 kJ; Białko ogółem: 126.45 g; białko zwierzęce: 51.22 g; białko roślinne: 64.23 g; Tłuszcz: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 520.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.63 g; Sód: 2814.79 mg; Potas: 4911.91 mg; Wapń: 951.52 mg; Fosfor: 1911.02 mg; Błonnik pokarmowy: 51.65 g; suma cukrów prostych: 105.10 g; Woda: 1068.25 g; Popiół: 22.50 g;		
wtorek 2025-12-23 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z koperkiem 50g (MLEKO), Ogórek zielony 80g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEŃ, ŻYTO), Cukier 10g,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER), Zraz wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, PSZENICA, SELER, SEZAM), Ziemniaki 250g, Fasolka szparagowa 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g, Sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM),	Chleb baton pszenny 120g (PSZENICA), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Połędwica premium 50g (MLEKO, PSZENICA, SOJA), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2613.79 kcal; Energia: 10499.91 kJ; Białko ogółem: 95.76 g; białko zwierzęce: 60.14 g; białko roślinne: 35.62 g; Tłuszcz: 82.10 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.39 g; Sód: 3260.42 mg; Potas: 5085.17 mg; Wapń: 817.34 mg; Fosfor: 1588.12 mg; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; suma cukrów prostych: 123.86 g; Woda: 1466.78 g; Popiół: 21.28 g;		
wtorek 2025-12-23 Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, JĘCZMIEŃ, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z koperkiem 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEŃ, ŻYTO),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER), Zraz wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, PSZENICA, SELER, SEZAM), Ziemniaki 250g, Fasolka szparagowa 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM),	Chleb razowy 120g (MLEKO, JĘCZMIEŃ, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Połędwica premium 50g (MLEKO, PSZENICA, SOJA), Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy naturalny 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2301.54 kcal; Energia: 9242.93 kJ; Białko ogółem: 92.75 g; białko zwierzęce: 60.26 g; białko roślinne: 32.49 g; Tłuszcz: 76.32 g; Węglowodany ogółem: 334.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.04 g; Sód: 3127.33 mg; Potas: 4848.69 mg; Wapń: 847.74 mg; Fosfor: 1598.00 mg; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; suma cukrów prostych: 86.02 g; Woda: 1376.99 g; Popiół: 20.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z koperkiem 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO), Cukier 10g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER), Zraz wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, PSZENICA, SELER, SEZAM), Ziemniaki 250g, Fasolka szparagowa 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g, Sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM),	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Połędwica premium 50g (MLEKO, PSZENICA, SOJA), Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy smakowy 1szt (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2490.29 kcal; Energia: 10028.98 kJ; Białko ogółem: 93.25 g; białko zwierzęce: 59.91 g; białko roślinne: 33.34 g; Tłuszcz: 78.22 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15 g; Sód: 3287.98 mg; Potas: 4811.49 mg; Wapń: 808.89 mg; Fosfor: 1571.00 mg; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; suma cukrów prostych: 117.29 g; Woda: 1397.77 g; Popiół: 20.93 g;		
środa 2025-12-24		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z oliwkami 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO), Cukier 10g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Filet z miruny pieczony z cytryną i koperkiem 100g (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECZ WŁ, SOJA, SELER, SEZAM), Marchewka z groszkiem 150g (OWIES, SELER), Ziemniaki 250g, Kompot z jabłek 250ml (S02), Cukier 5g, Ciasto sernik 100g (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, PSZENICA),	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina - Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Jabłko pieczone z cynamonem 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2553.40 kcal; Energia: 9721.98 kJ; Białko ogółem: 111.24 g; białko zwierzęce: 71.35 g; białko roślinne: 29.83 g; Tłuszcz: 84.52 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.50 g; Sód: 2665.50 mg; Potas: 4817.42 mg; Wapń: 757.83 mg; Fosfor: 1496.34 mg; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; suma cukrów prostych: 123.41 g; Woda: 1556.82 g; Popiół: 18.95 g;		
środa 2025-12-24		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z oliwkami 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO),	Zupa barszcz czerwony z uszkami z grzybami i kapustą 400ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Filet z miruny pieczony z cytryną i koperkiem 100g (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECZ WŁ, SOJA, SELER, SEZAM), Ziemniaki 250g, Kapusta z grochem 150g (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Kompot z suszu 250ml, Ciasto sernik 100g (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, PSZENICA),	Chleb razowy 120g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina - Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone z cynamonem 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2667.27 kcal; Energia: 10449.34 kJ; Białko ogółem: 122.72 g; białko zwierzęce: 74.76 g; białko roślinne: 37.90 g; Tłuszcz: 103.98 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.72 g; Sód: 3280.93 mg; Potas: 4787.89 mg; Wapń: 918.55 mg; Fosfor: 1699.14 mg; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; suma cukrów prostych: 79.95 g; Woda: 1520.85 g; Popiół: 22.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO), Cukier 10g,	Zupa barszcz białą z ziemniakami 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER), pałka z kurczaka pieczona 2g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER, SEZAM), Ziemniaki 250g, Buraczki drobno tarte z jabłkiem 150g, Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g, Ciasto makówki 100g (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, MIGDAŁY, ORZECHY AR, ORZ. BRAZY, ORZ. LASKO, ORZ. MACAD, ORZ. NERKO, ORZ. PEKAN, ORZECH WŁ, PSZENICA),	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Mandarynka 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 3066.51 kcal; Energia: 11556.58 kJ; Białko ogółem: 98.64 g; białko zwierzęce: 41.74 g; białko roślinne: 32.77 g; Tłuszcz: 113.58 g; Węglowodany ogółem: 433.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.24 g; Sód: 3207.16 mg; Potas: 4639.01 mg; Wapń: 1167.23 mg; Fosfor: 1392.45 mg; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; suma cukrów prostych: 133.34 g; Woda: 1406.89 g; Popiół: 21.83 g;		
piątek 2025-12-26		
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 pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, SELER), Schab pieczony w sosie własnym 100g (GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECHY AR, SEZAM), Sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM), Kluski śląskie z dziurką 250g (JAJA), Bukiet warzyw na parze z ziołami 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g, Ciasto piernik 100g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Schab ze spiżarni 30g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER), Sałatka jarzynowa 50g (SELER), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Gruszka 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3170.10 kcal; Energia: 13072.43 kJ; Białko ogółem: 100.85 g; białko zwierzęce: 53.59 g; białko roślinne: 47.26 g; Tłuszcz: 90.28 g; Węglowodany ogółem: 521.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.32 g; Sód: 2349.87 mg; Potas: 4419.25 mg; Wapń: 835.60 mg; Fosfor: 1635.18 mg; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; suma cukrów prostych: 161.96 g; Woda: 1300.69 g; Popiół: 17.72 g;		
piątek 2025-12-26		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO), Bulka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO),	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, SELER), Schab pieczony w sosie własnym 100g (GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECHY AR, SEZAM), Sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM), Kluski śląskie z dziurką 250g (JAJA), Surówka z kapusty czerwonej 150g (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SOJA, SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Ciasto piernik 100g,	Chleb razowy 120g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g (SELER), Wędlina - Schab ze spiżarni 30g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER), Papryka konserwowa 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Gruszka 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3129.63 kcal; Energia: 12751.37 kJ; Białko ogółem: 108.78 g; białko zwierzęce: 60.51 g; białko roślinne: 48.28 g; Tłuszcz: 90.57 g; Węglowodany ogółem: 503.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.23 g; Sód: 3248.26 mg; Potas: 4807.16 mg; Wapń: 1027.29 mg; Fosfor: 1973.65 mg; Błonnik pokarmowy: 39.73 g; suma cukrów prostych: 129.14 g; Woda: 1609.61 g; Popiół: 20.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-26		
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 pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, SELER), Schab pieczony w sosie własnym 100g (GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECHY AR, SEZAM), Sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM), Kluski śląskie z dziurką 250g (JAJA), Surówka z kapusty czerwonej 150g (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SOJA, SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g, Ciasto piernik 100g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g (SELER), Wędlina - Schab ze szpizarni 30g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER), Papryka konserwowa 50g (S02), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Gruszka 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3218.38 kcal; Energia: 13227.79 kJ; Białko ogółem: 101.36 g; białko zwierzęce: 53.59 g; białko roślinne: 47.78 g; Tłuszcz: 93.52 g; Węglowodany ogółem: 528.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.97 g; Sód: 3171.10 mg; Potas: 4630.24 mg; Wapń: 897.50 mg; Fosfor: 1781.43 mg; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; suma cukrów prostych: 157.18 g; Woda: 1506.92 g; Popiół: 19.89 g;		
sobota 2025-12-27		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szyunki 1szt (MLEKO, S02, GORYCZYCA), Ketchup 15g 1szt (GLUTEN), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO), Cukier 10g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Rissotto z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym 300g (MLEKO, S02, GLUTEN, LUBIN, MIGDAŁY, SELER), Brukselka na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 100g (MLEKO), Pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Wafelek Kakaowy 1szt (MLEKO, PSZENICA, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2487.17 kcal; Energia: 9972.93 kJ; Białko ogółem: 92.28 g; białko zwierzęce: 43.89 g; białko roślinne: 37.38 g; Tłuszcz: 83.50 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.64 g; Sód: 4803.17 mg; Potas: 3479.54 mg; Wapń: 768.63 mg; Fosfor: 1247.75 mg; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; suma cukrów prostych: 116.42 g; Woda: 1072.64 g; Popiół: 23.25 g;		
sobota 2025-12-27		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szyunki 1szt (MLEKO, S02, GORYCZYCA), Ketchup 15g 1szt (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Rissotto (ryż brązowy) z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym 300g (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, SOJA, SELER), Brukselka na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER),	Chleb razowy 120g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 100g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2740.45 kcal; Energia: 11021.73 kJ; Białko ogółem: 109.61 g; białko zwierzęce: 44.24 g; białko roślinne: 36.38 g; Tłuszcz: 101.63 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.23 g; Sód: 4997.20 mg; Potas: 3542.71 mg; Wapń: 906.03 mg; Fosfor: 1384.54 mg; Błonnik pokarmowy: 49.71 g; suma cukrów prostych: 96.50 g; Woda: 1098.49 g; Popiół: 24.25 g;		
sobota 2025-12-27		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Parówki z Szyunki 1szt (MLEKO, S02, GORYCZYCA), Ketchup 15g 1szt (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO), Cukier 10g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Rissotto z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym 300g (MLEKO, S02, GLUTEN, LUBIN, MIGDAŁY, SELER), Brukselka na parze 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 100g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek Kakaowy 1szt (MLEKO, PSZENICA, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2462.92 kcal; Energia: 9867.88 kJ; Białko ogółem: 92.20 g; białko zwierzęce: 43.89 g; białko roślinne: 37.31 g; Tłuszcz: 83.43 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.62 g; Sód: 5150.96 mg; Potas: 3355.10 mg; Wapń: 776.50 mg; Fosfor: 1247.63 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; suma cukrów prostych: 111.37 g; Woda: 1061.09 g; Popiół: 23.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Polędwica sopocka 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO), Cukier 10g,	Rosół z zacierką 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Pierś z kurczaka zapieka w sosie pomidorowo-paprykowym 120g (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER), Ziemniaki 250g, Dynia kostka na parze 150g, Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, LAKTOZA, SOJA, SELER), Sałata masłowa 20g, Pomidor 30g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2217.64 kcal; Energia: 9056.52 kJ; Białko ogółem: 104.48 g; białko zwierzęce: 70.51 g; białko roślinne: 33.97 g; Tłuszcz: 51.53 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.70 g; Sód: 2879.22 mg; Potas: 4657.87 mg; Wapń: 768.65 mg; Fosfor: 1599.12 mg; Błonnik pokarmowy: 24.90 g; suma cukrów prostych: 107.23 g; Woda: 1322.46 g; Popiół: 19.19 g;		
niedziela 2025-12-28		
Dieta: MURCKI Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Polędwica sopocka 50g, Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO),	Rosół z zacierką 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Pierś z kurczaka zapieka w sosie pomidorowo-paprykowym 120g (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER), Ziemniaki 250g, Surówka z pora 150g (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, SOJA, SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER),	Chleb razowy 120g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, LAKTOZA, SOJA, SELER), Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2125.29 kcal; Energia: 8582.74 kJ; Białko ogółem: 107.05 g; białko zwierzęce: 73.79 g; białko roślinne: 33.26 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.76 g; Sód: 3120.30 mg; Potas: 4415.06 mg; Wapń: 814.66 mg; Fosfor: 1684.11 mg; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; suma cukrów prostych: 86.44 g; Woda: 1291.91 g; Popiół: 19.58 g;		
niedziela 2025-12-28		
Dieta: MURCKI PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Polędwica sopocka 50g, Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO), Cukier 10g,	Rosół z zacierką 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, ŻYTO, SELER), Pierś z kurczaka zapieka w sosie pomidorowo-paprykowym 120g (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER), Ziemniaki 250g, Surówka z pora 150g (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, SOJA, SELER), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, LAKTOZA, SOJA, SELER), Papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2181.04 kcal; Energia: 8814.79 kJ; Białko ogółem: 104.55 g; białko zwierzęce: 70.94 g; białko roślinne: 33.61 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.92 g; Sód: 3228.95 mg; Potas: 4257.86 mg; Wapń: 691.81 mg; Fosfor: 1578.11 mg; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; suma cukrów prostych: 101.61 g; Woda: 1242.69 g; Popiół: 19.23 g;		
poniedziałek 2025-12-29		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 130g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 55g (MLEKO), Pomidor 30g, Sałata masłowa 20g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO), Cukier 10g,	Zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 100g (MLEKO, PSZENICA), Ziemniaki 250g, Kalafior na parze 150g (GORYCZYCA, ŁUBIN, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (MLEKO, S02, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA, SELER), Cukier 5g,	Chleb zwykły 120g (PSZENICA, ŻYTO), Masło 15g (ŚMIETANKA), Wędlina - Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Cukier 5g, Posiłek nocny: Mus owocowy w tubce 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2372.45 kcal; Energia: 9054.14 kJ; Białko ogółem: 91.57 g; białko zwierzęce: 58.41 g; białko roślinne: 33.17 g; Tłuszcz: 60.91 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.06 g; Sód: 1798.20 mg; Potas: 4780.35 mg; Wapń: 689.67 mg; Fosfor: 1568.29 mg; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; suma cukrów prostych: 130.78 g; Woda: 1433.29 g; Popiół: 17.67 g;		

