

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2430.83 kcal; B: 88.43 g; T: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; W: 370.15 g; W tym cukry: 90.28 g; Bł.: 33.43 g; Sól: 9.93 g; WW: 33.82 Por; Ener. z B: 14.55 %; Ener. z W: 55.41 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3857.12 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2370.39 kcal; B: 85.23 g; T: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.7 g; W: 372.19 g; W tym cukry: 91.77 g; Bł.: 29.98 g; Sól: 8.03 g; WW: 34.42 Por; Ener. z B: 14.38 %; Ener. z W: 57.75 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3990.02 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Kukinia pieczona z olejem * 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2391.74 kcal; B: 110.53 g; T: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.6 g; W: 343.11 g; W tym cukry: 60.97 g; Bł.: 26.46 g; Sól: 10.48 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 18.49 %; Ener. z W: 52.96 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3408.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2215.15 kcal; B: 90.35 g; T: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; W: 322.22 g; W tym cukry: 35.7 g; Bł.: 32.97 g; Sól: 10.36 g; WW: 29.05 Por; Ener. z B: 16.32 %; Ener. z W: 52.23 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3190.68 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2641.49 kcal; B: 75.45 g; T: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 420.72 g; W tym cukry: 90.78 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 10.51 g; WW: 38.79 Por; Ener. z B: 11.43 %; Ener. z W: 58.44 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4832.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2392.41 kcal; B: 74.81 g; T: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; W: 385.36 g; W tym cukry: 54.09 g; Bł.: 35.57 g; Sól: 8.23 g; WW: 34.96 Por; Ener. z B: 12.51 %; Ener. z W: 58.48 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 2704.3 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2240.18 kcal; B: 68.06 g; T: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; W: 369.96 g; W tym cukry: 57.85 g; Bł.: 25.41 g; Sól: 7.16 g; WW: 34.39 Por; Ener. z B: 12.15 %; Ener. z W: 61.52 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2692.2 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2124.78 kcal; B: 67.78 g; T: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; W: 369.72 g; W tym cukry: 57.85 g; Bł.: 25.41 g; Sól: 7.14 g; WW: 34.37 Por; Ener. z B: 12.76 %; Ener. z W: 64.82 %; Ener. z T: 18.95 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2692.2 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
---	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 1991.27 kcal; B: 71 g; T: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W: 321.33 g; W tym cukry: 27.22 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 7.61 g; WW: 29.32 Por; Ener. z B: 14.26 %; Ener. z W: 58.83 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2847.61 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2450.54 kcal; B: 83.12 g; T: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 385.74 g; W tym cukry: 56.65 g; Bł.: 35.57 g; Sól: 7 g; WW: 35.02 Por; Ener. z B: 13.57 %; Ener. z W: 57.16 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 2794.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>), Jablko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>), Roszponka 10 g , Ogórek kiszony 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL,</u>),

Wartości odżywcze: E: 2402.41 kcal; B: 89.73 g; T: 86.3 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; W: 331.39 g; W tym cukry: 65.09 g; Bł.: 30.41 g; Sól: 9.01 g; WW: 30.15 Por; Ener. z B: 14.94 %; Ener. z W: 50.11 %; Ener. z T: 32.33 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3601.57 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL,</u>),

Wartości odżywcze: E: 2258.11 kcal; B: 89.41 g; T: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; W: 338.13 g; W tym cukry: 71.54 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 7.9 g; WW: 31.07 Por; Ener. z B: 15.84 %; Ener. z W: 55.13 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3970.13 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL,</u>),

Wartości odżywcze: E: 2142.71 kcal; B: 89.13 g; T: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; W: 337.89 g; W tym cukry: 71.54 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 7.88 g; WW: 31.05 Por; Ener. z B: 16.64 %; Ener. z W: 58.06 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3970.13 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Jabłko 150 g ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Roszponka 10 g , Ogórek kiszony 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL,</u>),

Wartości odżywcze: E: 1997.79 kcal; B: 91.62 g; T: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; W: 296.69 g; W tym cukry: 33.75 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 9.32 g; WW: 26.7 Por; Ener. z B: 18.34 %; Ener. z W: 53.27 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3736.01 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Roszponka 10 g , Ogórek kiszony 90 g , Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL,</u>),

Wartości odżywcze: E: 2471.17 kcal; B: 95.32 g; T: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 368.65 g; W tym cukry: 90.56 g; Bł.: 28.13 g; Sól: 8.71 g; WW: 33.85 Por; Ener. z B: 15.43 %; Ener. z W: 55.12 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2021.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE, </u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ, </u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzami laskowymi mikсовane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, </u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2457.91 kcal; B: 86.01 g; T: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; W: 343.58 g; W tym cukry: 71.9 g; Bł.: 36.06 g; Sól: 8.47 g; WW: 30.83 Por; Ener. z B: 14 %; Ener. z W: 50.05 %; Ener. z T: 32.87 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3227.66 mg;

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE, </u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ, </u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzami laskowymi mikсовane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE, </u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, </u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2340.24 kcal; B: 77.49 g; T: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; W: 365.83 g; W tym cukry: 64.76 g; Bł.: 30.41 g; Sól: 8.3 g; WW: 33.51 Por; Ener. z B: 13.24 %; Ener. z W: 57.33 %; Ener. z T: 26.1 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3329.85 mg;

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE, </u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ, </u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE, </u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, </u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE, </u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, </u>), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: E: 2203.89 kcal; B: 75.33 g; T: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; W: 363.61 g; W tym cukry: 63.13 g; Bł.: 28.21 g; Sól: 9.3 g; WW: 33.54 Por; Ener. z B: 13.67 %; Ener. z W: 60.87 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3246.12 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
czwartek 2024-01-04		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Jogurt z płatkami owsianymi i orzami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2482.63 kcal; B: 93.68 g; T: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; W: 338.39 g; W tym cukry: 50.15 g; Bł.: 41.7 g; Sól: 9.5 g; WW: 29.78 Por; Ener. z B: 15.09 %; Ener. z W: 47.8 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3728.59 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
czwartek 2024-01-04		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Jogurt z płatkami owsianymi i orzami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2342.09 kcal; B: 74.74 g; T: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; W: 355.86 g; W tym cukry: 69.87 g; Bł.: 35.46 g; Sól: 7.51 g; WW: 32.11 Por; Ener. z B: 12.76 %; Ener. z W: 54.72 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3041.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,), Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 40 g (JAJ, MLE, GOR,), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Papryka konserwowa 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: E: 2579.46 kcal; B: 104.24 g; T: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; W: 367.98 g; W tym cukry: 87.69 g; Bł.: 29.35 g; Sól: 8.64 g; WW: 33.81 Por; Ener. z B: 16.16 %; Ener. z W: 52.51 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3478.07 mg;		
piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt	Ryżowa* 500 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE,), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: E: 2593.5 kcal; B: 96.62 g; T: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; W: 397.53 g; W tym cukry: 98.78 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 6.87 g; WW: 37.08 Por; Ener. z B: 14.9 %; Ener. z W: 57.23 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3625.68 mg;		
piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE,), Pasta z białek z natką pietruszki 40 g (JAJ, MLE,), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: E: 2428.06 kcal; B: 102.46 g; T: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 390.84 g; W tym cukry: 98.21 g; Bł.: 25.64 g; Sól: 7.01 g; WW: 36.55 Por; Ener. z B: 16.88 %; Ener. z W: 60.16 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3593.98 mg;		
piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE, </u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, </u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE, </u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, </u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 40 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>), Papryka konserwowa 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),

Wartości odżywcze: E: 2428.88 kcal; B: 98.04 g; T: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; W: 337.79 g; W tym cukry: 47.73 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 8.64 g; WW: 30.6 Por; Ener. z B: 16.15 %; Ener. z W: 50.53 %; Ener. z T: 30.57 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3578.68 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE, </u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ, </u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>), Papryka konserwowa 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),

Wartości odżywcze: E: 2627.79 kcal; B: 102.58 g; T: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; W: 376.8 g; W tym cukry: 88.13 g; Bł.: 36.81 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.92 Por; Ener. z B: 15.62 %; Ener. z W: 51.75 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3545.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,
Wartości odżywcze: E: 2539.21 kcal; B: 77.57 g; T: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 382.7 g; W tym cukry: 60.08 g; Bł.: 35.63 g; Sól: 9.79 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 12.22 %; Ener. z W: 54.67 %; Ener. z T: 29.63 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3391.59 mg;		
sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,
Wartości odżywcze: E: 2457.02 kcal; B: 75.54 g; T: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 401.82 g; W tym cukry: 60.96 g; Bł.: 33.52 g; Sól: 8.66 g; WW: 36.82 Por; Ener. z B: 12.3 %; Ener. z W: 59.96 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3909.26 mg;		
sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,
Wartości odżywcze: E: 2276.66 kcal; B: 76.03 g; T: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; W: 401.88 g; W tym cukry: 65.33 g; Bł.: 33.77 g; Sól: 8.66 g; WW: 36.8 Por; Ener. z B: 13.36 %; Ener. z W: 64.67 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4091.97 mg;		
sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2502.29 kcal; B: 78.86 g; T: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 372.79 g; W tym cukry: 33.21 g; Bł.: 36.84 g; Sól: 9.14 g; WW: 33.64 Por; Ener. z B: 12.61 %; Ener. z W: 53.7 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3783.54 mg;

sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2488.57 kcal; B: 95.04 g; T: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.4 g; W: 385.08 g; W tym cukry: 57.15 g; Bł.: 43.09 g; Sól: 8.52 g; WW: 34.19 Por; Ener. z B: 15.28 %; Ener. z W: 54.97 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 2861.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,), Papryka konserwowa 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Kapusta zasmażana 150 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Sałatka wiosenna 100 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 30 g (GOR,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: E: 2687.37 kcal; B: 108.62 g; T: 95.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; W: 363.56 g; W tym cukry: 59.67 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 10.63 g; WW: 33.53 Por; Ener. z B: 16.17 %; Ener. z W: 49.78 %; Ener. z T: 32.12 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3619.58 mg;		
niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: E: 2447.78 kcal; B: 117.31 g; T: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; W: 336.27 g; W tym cukry: 52.7 g; Bł.: 18.65 g; Sól: 10.23 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 19.17 %; Ener. z W: 51.9 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3300.61 mg;		
niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE,), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE,), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: E: 2101.72 kcal; B: 111.96 g; T: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; W: 314 g; W tym cukry: 68.18 g; Bł.: 20.9 g; Sól: 9.9 g; WW: 29.44 Por; Ener. z B: 21.31 %; Ener. z W: 55.78 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3675.71 mg;		
niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>), Papryka konserwowa 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jablko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: E: 2103.76 kcal; B: 111.83 g; T: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 275.57 g; W tym cukry: 33.01 g; Bł.: 25.4 g; Sól: 10.16 g; WW: 25.11 Por; Ener. z B: 21.26 %; Ener. z W: 47.56 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3524.53 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>), Papryka konserwowa 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Salátka wiosenna 100 g , Hummus z ciecierzycy 80 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: E: 2550.42 kcal; B: 96.09 g; T: 98.3 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; W: 330.98 g; W tym cukry: 53.46 g; Bł.: 21.24 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.87 Por; Ener. z B: 15.07 %; Ener. z W: 48.58 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 1836.66 mg;