

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt, 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2233.79 kcal; Białko ogółem: 67.56 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 376.78 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 28.3 g; Sól: 7.52 g; WW: 34.95 Por; : 12.1 %; : 881.26 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3507.28 mg;

poniedziałek 2024-07-01 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt, 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2186.64 kcal; Białko ogółem: 61.9 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 388.33 g; W tym cukry: 111.52 g; Błonnik pok.: 23.9 g; Sól: 6.66 g; WW: 36.6 Por; : 11.32 %; : 914.31 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3760.97 mg;

poniedziałek 2024-07-01 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt, 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2071.24 kcal; Białko ogółem: 61.62 g; Tłuszcz: 33.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 388.09 g; W tym cukry: 111.52 g; Błonnik pok.: 23.9 g; Sól: 6.64 g; WW: 36.58 Por; : 11.9 %; : 914.31 %; Ener. z T: 14.76 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3760.97 mg;

poniedziałek 2024-07-01	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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘC.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1864.58 kcal; Białko ogółem: 66.08 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 45.76 g; Błonnik pok.: 27.3 g; Sól: 8.61 g; WW: 28.5 Por; : 14.18 %; : 794.26 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2917.68 mg;

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘC.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2009.7 kcal; Białko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 50 g; Kw. tł. nasy.: 18.7 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 47.4 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 9.6 g; WW: 30.28 Por; : 14.68 %; : 814.9 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3008.38 mg;

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127.07 kcal; Białko ogółem: 69.59 g; Tłuszcz: 62.1 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 10.28 g; WW: 31.03 Por; : 13.09 %; : 729.7 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3368.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-01 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt, 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264.41 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 376.6 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 28.3 g; Sól: 6.23 g; WW: 34.93 Por; : 12.8 %; : 881.26 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3507.28 mg;

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt, 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303.2 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 391.51 g; W tym cukry: 111.52 g; Błonnik pok.: 23.9 g; Sól: 9 g; WW: 36.93 Por; : 14.18 %; : 914.31 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3760.97 mg;

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2152.67 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; W tym cukry: 30.4 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 11.26 g; WW: 29.1 Por; : 14.38 %; : 745.51 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3488.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-01		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 130 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL. GOR, SEZ.</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1429.72 kcal; Białko ogółem: 57.52 g; Tłuszcz: 30.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 243.83 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 7.45 g; WW: 22.18 Por; : 16.09 %; : 673.97 %; Ener. z T: 19.08 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 2307.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-07-02Jadłospis 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 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>), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2632.77 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 31.2 g; Sól: 8.58 g; WW: 34.7 Por; : 14.15 %; : 825.75 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3888.45 mg;		
wtorek 2024-07-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2504.99 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.4 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 70.8 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.54 g; WW: 34.84 Por; : 15.79 %; : 739.41 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3893.32 mg;		
wtorek 2024-07-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2338.28 kcal; Białko ogółem: 98.5 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 10.19 g; WW: 35.19 Por; : 16.85 %; : 742.13 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3805.52 mg;		
wtorek 2024-07-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 15 g ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 302.01 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 8.05 g; WW: 27.23 Por. : 17.18 %; : 732.95 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3964.57 mg;

wtorek 2024-07-02		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)	
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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 30 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 15 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.27 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 9.06 g; WW: 29 Por; : 17.18 %; : 761.92 %; Ener. z T: 31.49 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4018.14 mg;

wtorek 2024-07-02		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna-diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2447.74 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 94.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 8.73 g; WW: 30.01 Por; : 13.26 %; : 702.09 %; Ener. z T: 34.61 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3690.78 mg;

wtorek 2024-07-02		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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 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>), Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2871.54 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 106.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.8 g; Węglowodany ogółem: 405.22 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 6.61 g; WW: 36.8 Por; : 12.39 %; : 761.1 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3013.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 70 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2522.83 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.4 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 70.8 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 10.06 g; WW: 34.97 Por; : 16.02 %; : 739.41 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3893.32 mg;

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Ogórek świeży 30 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>),		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264.31 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 79.5 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 310.55 g; W tym cukry: 36.69 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 9.15 g; WW: 27.87 Por; : 16.3 %; : 707.12 %; Ener. z T: 31.6 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3875.1 mg;

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1795.6 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 246.53 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 6.9 g; WW: 22.11 Por; : 19.21 %; : 619.68 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3361.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2024-07-03 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>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Kapuśniak z kapusty białej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLUPSZ,</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem () 150 g (<u>ORZ,</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>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2834.63 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 109.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 10.52 g; WW: 32.6 Por; : 16.12 %; : 729.16 %; Ener. z T: 34.81 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3668.58 mg;

środa 2024-07-03			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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Ziemniaczana * (!) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , 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>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g , Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posilek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2558.45 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 344.5 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.18 g; WW: 32.2 Por; : 16.17 %; : 801.23 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3831.74 mg;

środa 2024-07-03		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * (!) 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.87 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.62 g; WW: 32.1 Por; : 16.68 %; : 801.23 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3879.45 mg;

środa 2024-07-03 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem b/c () 150 g (<u>ORZ.</u>), 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>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2552.57 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; W tym cukry: 25.7 g; Błonnik pok.: 30.5 g; Sól: 10.45 g; WW: 29.55 Por; : 15.49 %; : 673.73 %; Ener. z T: 35.47 %; Ener. z Bt.: 2.39 %; K: 3602.46 mg;

środa 2024-07-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem b/c () 150 g (<u>ORZ.</u>), 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>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2683.77 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 104.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 25.97 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 11.53 g; WW: 31.36 Por; : 15.48 %; : 683.88 %; Ener. z T: 35.11 %; Ener. z Bt.: 2.38 %; K: 3638.64 mg;

środa 2024-07-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Mix sałat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2354.76 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.37 g; WW: 29.44 Por; : 13.92 %; : 703.85 %; Ener. z T: 33.81 %; Ener. z Bt.: 2.43 %; K: 3662.65 mg;

środa 2024-07-03 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>), Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Kapuśniak z kapusty białej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kotlety ziemniaczane () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem () 150 g (<u>ORZ.</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>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3019.22 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 114.25 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 411.22 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 9.68 g; WW: 37.7 Por; : 12.69 %; : 915.43 %; Ener. z T: 34.06 %; Ener. z Bt.: 2.35 %; K: 4240.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-07-03		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa	
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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, 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>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2660.6 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 9.01 g; WW: 32.28 Por; : 16.78 %; : 801.23 %; Ener. z T: 32.19 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3879.45 mg;

środa 2024-07-03		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem b/c () 150 g (<u>ORZ.</u>), 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyinka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Mix sałat 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2561.78 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 102.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 16.2 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 11.09 g; WW: 29.59 Por; : 14.94 %; : 608.66 %; Ener. z T: 36.13 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3466.68 mg;

środa 2024-07-03			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem b/c () 150 g (<u>ORZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.89 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 256.85 g; W tym cukry: 24.56 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.31 g; WW: 23.07 Por; : 17.09 %; : 569.11 %; Ener. z T: 36.42 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3027.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-07-04Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2591.51 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.62 g; WW: 32.88 Por; : 13.18 %; : 456.59 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3057.09 mg;

czwartek 2024-07-04Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z brokuła i tofu 150 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2437.57 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.26 g; WW: 33.59 Por; : 13.35 %; : 538.48 %; Ener. z T: 28.96 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3005.86 mg;

czwartek 2024-07-04Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z brokuła i tofu 150 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2320.07 kcal; Białko ogółem: 81.6 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.06 g; WW: 33.47 Por; : 14.07 %; : 661.48 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3206.86 mg;

czwartek 2024-07-04	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>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.87 kcal; Białko ogółem: 86.6 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 311.81 g; W tym cukry: 27.19 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 6.81 g; WW: 27.96 Por; : 14.57 %; : 505.09 %; Ener. z T: 33.71 %; Ener. z Bt.: 2.87 %; K: 3284.54 mg;

czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
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>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2492.83 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.31 g; WW: 29.72 Por; : 14.28 %; : 537.87 %; Ener. z T: 33.46 %; Ener. z Bt.: 2.87 %; K: 3437.63 mg;

czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2457.92 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 44.1 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.47 g; WW: 32.28 Por; : 12.26 %; : 542.96 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bt.: 2.19 %; K: 2966.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-07-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z truskawkami 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2540.76 kcal; Białko ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 352.83 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 7.42 g; WW: 33.32 Por; : 10.44 %; : 535.9 %; Ener. z T: 34.61 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 2385.46 mg;

czwartek 2024-07-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokuła i tofu 200 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2575.87 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.1 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.5 g; WW: 34.49 Por; : 13.94 %; : 553.45 %; Ener. z T: 29.95 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3143.98 mg;

czwartek 2024-07-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2395.39 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; W tym cukry: 18.48 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 6.79 g; WW: 29.71 Por; : 12.95 %; : 548.54 %; Ener. z T: 34.04 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3119.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-07-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1868.84 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 247.18 g; W tym cukry: 23.64 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.62 g; WW: 22.1 Por; : 15.2 %; : 407.24 %; Ener. z T: 32.59 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 2539.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE_i</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE_i</u>), Powidła śliwkowe 30 g , Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ_i</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB_i</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Arbiz 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE_i</u>).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2802.26 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 396.05 g; W tym cukry: 108.71 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 8.48 g; WW: 36.37 Por.; : 17.55 %; : 1202.86 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4670.04 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), 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>), Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 30 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Arbuz 150 g , 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2682.94 kcal; Białko ogółem: 126.6 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 8.87 g; WW: 35.64 Por.; : 18.88 %; : 1117.18 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4796.1 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 30 g , Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2447.22 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 28.8 g; Sól: 9.49 g; WW: 34.38 Por.; : 19.27 %; : 977.01 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4519.99 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
piątek 2024-07-05 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>), Twarożek 80 g (<u>MLE₊</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₊</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g, Arbuz 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₊</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2509.17 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 338.5 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 9.1 g; WW: 30.82 Por; : 20.7 %; : 1114.14 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4660.94 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Arbuz 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2661.24 kcal; Białko ogółem: 134.5 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 10.18 g; WW: 32.48 Por; : 20.22 %; : 1116.68 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4669.98 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotle z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>), Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2401.3 kcal; Białko ogółem: 83.2 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.8 g; Węglowodany ogółem: 379.85 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 8.74 g; WW: 34.06 Por; : 13.86 %; : 975.28 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4251.98 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Powidła śliwkowe 30 g , Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotle z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB₁</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Arbuz 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2802.26 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 396.05 g; W tym cukry: 108.71 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 8.48 g; WW: 36.37 Por; : 17.55 %; : 1202.86 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4670.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Dżem 30 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Arbuz 150 g, 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2706.97 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.5 g; Węglowodany ogółem: 387.12 g; W tym cukry: 111.31 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 8.88 g; WW: 35.72 Por.; : 19.19 %; : 1120.13 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4819.4 mg;

piątek 2024-07-05		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₊</u>), Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 500 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₊</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Arbuz 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₊</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₊</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₊</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ₊</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.8 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; W tym cukry: 41.24 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 9.99 g; WW: 31.17 Por; : 15.39 %; : 931.96 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3954.33 mg;

piątek 2024-07-05		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny* 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Arbuz 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1728.37 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 223.25 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 7.48 g; WW: 19.83 Por; : 23.89 %; : 802.8 %; Ener. z T: 27.74 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3402.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>).	Koperkowa z ziemniakami (*) [*] 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2212 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.03 g; WW: 31.9 Por.; : 12.47 %; : 594.24 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2951.07 mg;

sobota 2024-07-06			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW_i</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ_i</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ_i</u>),		Koperkowa z ziemniakami (i)* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa (i) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>), Buraczki oprószone (i) 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL_i</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.76 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.92 g; WW: 34.35 Por.; : 13.8 %; : 642.23 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2912.01 mg;

sobota 2024-07-06			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),		Koperkowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2170.36 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 366.33 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.9 g; WW: 34.33 Por.; : 14.48 %; : 642.23 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2912.01 mg;

sobota 2024-07-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
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>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonie niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2065.64 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 24.65 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.11 g; WW: 26.66 Por; : 15.55 %; : 631.96 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 2979.32 mg;

sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
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>), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195.82 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; W tym cukry: 24.75 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.22 g; WW: 28.41 Por; : 15.57 %; : 635.72 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 2992.72 mg;

sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2150.09 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.7 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.34 g; WW: 32.76 Por; : 13.66 %; : 657.63 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2938.97 mg;

sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2470.26 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 7.55 g; WW: 35.2 Por; : 12.11 %; : 756.49 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3330.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-07-06Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2617.54 kcal; Białko ogółem: 106.3 g; Tłuszcz: 78.5 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 64.3 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.75 g; WW: 35.62 Por; : 16.24 %; : 716.7 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3412.63 mg;

sobota 2024-07-06Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1987.5 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 306.97 g; W tym cukry: 16.53 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.22 g; WW: 27.4 Por; : 15.83 %; : 572.83 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 2779.59 mg;

sobota 2024-07-06Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 130 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1639.31 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 233.08 g; W tym cukry: 23.32 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.12 g; WW: 20.68 Por; : 17.81 %; : 516.73 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 2396.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotleś schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2934.22 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 440.75 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 8.22 g; WW: 40.81 Por; : 13.88 %; : 981.32 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3946.22 mg;

niedziela 2024-07-07 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód 25 g, Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2586.36 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 415.3 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.69 g; WW: 39.05 Por; : 16.54 %; : 817.82 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4363.7 mg;

niedziela 2024-07-07 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.46 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 394.44 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.66 g; WW: 36.95 Por; : 17.86 %; : 792.85 %; Ener. z T: 17.32 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4362.45 mg;

niedziela 2024-07-07 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), 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>), Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.44 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 333.7 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 28.4 g; Sól: 7.95 g; WW: 30.42 Por; : 19.23 %; : 831.88 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3934.84 mg;

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), 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>), Ogónówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2480.45 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.7 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; W tym cukry: 39.91 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.48 g; WW: 32.16 Por; : 19.24 %; : 839.1 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3981.81 mg;

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Miód 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2764.71 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 427.46 g; W tym cukry: 71 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 9.11 g; WW: 39.51 Por; : 12.31 %; : 768.53 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3596.96 mg;

niedziela 2024-07-07 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>), Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2938.21 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 456.44 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.69 g; WW: 42.27 Por; : 15.98 %; : 606.58 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 1891.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód 25 g , Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	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>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2680.09 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 420.36 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.58 g; WW: 39.57 Por; : 17.29 %; : 817.82 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4363.7 mg;

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2341.59 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 344.4 g; W tym cukry: 25.77 g; Błonnik pok.: 30.9 g; Sól: 9.35 g; WW: 31.37 Por; : 15.8 %; : 643.97 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3502.79 mg;

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1785.13 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 254.81 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.32 g; WW: 23.06 Por; : 22 %; : 713.95 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3163.31 mg;