

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-03 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>), 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 czerwony z botwiną i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE,</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>), 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: 2238.79 kcal; Białko ogółem: 68.71 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 342.68 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.92 g; WW: 31.04 Por; : 12.28 %; : 791.61 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3442.3 mg;

poniedziałek 2024-06-03 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>), 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>), 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 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: 2111.93 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.18 g; WW: 33.52 Por; : 11.73 %; : 863.06 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3542.08 mg;

poniedziałek 2024-06-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), 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>), Jabłko pieczone 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: 1952.24 kcal; Białko ogółem: 60.22 g; Tłuszcz: 33.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 23.5 g; Sól: 6.64 g; WW: 33.68 Por; : 12.34 %; : 857.51 %; Ener. z T: 15.66 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3171.97 mg;

poniedziałek 2024-06-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
---	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.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 czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>), Surówka z marchwi i migdałów b/c z olejem () 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>), 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: 1976.6 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 61.1 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; W tym cukry: 34.56 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 9.11 g; WW: 27.19 Por; : 13.89 %; : 758.41 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3441.64 mg;

poniedziałek 2024-06-03		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>), 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 czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>), Surówka z marchwi i migdałów b/c z olejem () 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>), 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: 2121.72 kcal; Białko ogółem: 76.3 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 323.29 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 10.1 g; WW: 28.97 Por; : 14.38 %; : 779.04 %; Ener. z T: 27.8 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3532.35 mg;

poniedziałek 2024-06-03		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 , 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 2024-06-03 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 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 botwinką i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</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>), 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: 2269.4 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.63 g; WW: 31.01 Por; : 12.97 %; : 791.61 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bt.: 2.89 %; K: 3442.3 mg;

poniedziałek 2024-06-03 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>), 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>), 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 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: 2228.5 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.4 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 9.51 g; WW: 33.85 Por; : 14.66 %; : 863.06 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bt.: 2.49 %; K: 3542.08 mg;

poniedziałek 2024-06-03 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 , Szynka 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 Bt.: 3.41 %; K: 3488.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-03		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>), 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 czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 130 g , Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g (<u>MLE.</u>), Surówka z marchwi i migdałów b/c z olejem () 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>), 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: 1556.93 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 238.6 g; W tym cukry: 32.9 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.95 g; WW: 21.13 Por; : 15.68 %; : 651.93 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 2808.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-06-04Jadłospis 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 80 g , Sałata lodowa 20 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>), 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: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2630.56 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 88.7 g; Kw. tł. nasy.: 23.5 g; Węglowodany ogółem: 378.8 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.56 g; WW: 34.7 Por; : 14.19 %; : 824.02 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3878.87 mg;		
wtorek 2024-06-04Jadłospis 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka wiosenna - diety 80 g , Sałata lodowa 20 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 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 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: 2446.45 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 366.35 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 25.8 g; Sól: 9.27 g; WW: 34.01 Por; : 15.99 %; : 716.85 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3763.44 mg;		
wtorek 2024-06-04Jadłospis 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>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>), Sałatka wiosenna - diety 80 g , Sałata lodowa 20 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>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 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: 2279.75 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 25.8 g; Sól: 9.92 g; WW: 34.36 Por; : 17.09 %; : 719.57 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3675.64 mg;		
wtorek 2024-06-04Jadłospis 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 80 g , Sałata lodowa 20 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>), 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 ,

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: 2173.35 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; W tym cukry: 42.93 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.02 g; WW: 27.23 Por.; : 17.23 %; : 731.22 %; Ener. z T: 29.82 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3954.98 mg;

wtorek 2024-06-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałatka wiosenna 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),		Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE₁</u>), Ogórek świeży 30 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 15 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2379.05 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.8 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 9.04 g; WW: 29 Por. ; 17.22 %; ; 760.19 %; Ener. z T: 31.4 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4008.56 mg;

wtorek 2024-06-04		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 80 g , Sałata lodowa 20 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: 2431.28 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.7 g; WW: 29.95 Por; : 13.39 %; : 702.14 %; Ener. z T: 34.23 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3684.43 mg;

wtorek 2024-06-04		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 80 g , Sałata lodowa 20 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: 2869.33 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 106.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 405.24 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 6.58 g; WW: 36.8 Por; : 12.42 %; : 759.37 %; Ener. z T: 33.45 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3003.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-06-04 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 80 g , Sałata lodowa 20 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>), Pomidor b/skórki 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: 2464.3 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 25.8 g; Sól: 9.78 g; WW: 34.14 Por; : 16.23 %; : 716.85 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bt.: 2.09 %; K: 3763.44 mg;

wtorek 2024-06-04 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna 80 g , Sałata lodowa 20 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: 2262.09 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 310.58 g; W tym cukry: 36.51 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 9.13 g; WW: 27.87 Por; : 16.35 %; : 705.39 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bt.: 2.79 %; K: 3865.52 mg;

wtorek 2024-06-04 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna 80 g , Sałata lodowa 20 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: 1793.39 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 246.56 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.88 g; WW: 22.11 Por; : 19.28 %; : 617.95 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bt.: 2.83 %; K: 3351.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2024-06-05 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 jabłka z olejem () 150 g , 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>), 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: 2903.9 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 402.65 g; W tym cukry: 117.11 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 10.52 g; WW: 37.12 Por.; : 15.28 %; : 907.79 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4283.53 mg;

środa 2024-06-05			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 , 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>), 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: 2752.45 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 391.5 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.19 g; WW: 36.6 Por; : 15.32 %; : 981.03 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4621.74 mg;

środa 2024-06-05			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>), 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 , 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>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , 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: 2558.87 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 390.67 g; W tym cukry: 107.15 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.63 g; WW: 36.5 Por; : 15.73 %; : 981.03 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4669.45 mg;

środa 2024-06-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (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 jabłka z olejem b/c () 150 g , 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>), 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>), Serek grani z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2503.08 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 342.9 g; W tym cukry: 39.35 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 10.72 g; WW: 31.19 Por; : 14.76 %; : 797.18 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3630.39 mg;

środa 2024-06-05 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 jabłka z olejem b/c () 150 g , 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>), 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>), Serek grani z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2634.28 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 93.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 11.8 g; WW: 33 Por; : 14.78 %; : 807.33 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3666.57 mg;

środa 2024-06-05 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>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , 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>), 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: 2556.53 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 383.77 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 8.42 g; WW: 34.87 Por; : 13.05 %; : 884.04 %; Ener. z T: 29.86 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4430.51 mg;

środa 2024-06-05 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 jabłka z olejem () 150 g , 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>), 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: 3088.49 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 102.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 457.23 g; W tym cukry: 118.81 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 9.67 g; WW: 42.22 Por; : 11.97 %; : 1094.06 %; Ener. z T: 29.9 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4855.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-06-05			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, 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>), 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: 2854.6 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 108.04 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 9.02 g; WW: 36.68 Por; : 15.92 %; : 981.03 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4669.45 mg;

środa 2024-06-05		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 jabłka z olejem b/c () 150 g , 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>), 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 , Szyunka 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: 2515.8 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; W tym cukry: 29.81 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 11.09 g; WW: 31.28 Por; : 14.47 %; : 730.49 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3492.63 mg;

środa 2024-06-05			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),		Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>), Kasza bulgur 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszpłonka 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: 2060.91 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 274.92 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 9.31 g; WW: 24.77 Por; : 16.56 %; : 690.94 %; Ener. z T: 32.15 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3053.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
czwartek 2024-06-06 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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 ,
		Posilek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2685.64 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 351.6 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.78 g; WW: 32.56 Por.; : 13.79 %; : 458.39 %; Ener. z T: 33.94 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3190.09 mg;

czwartek 2024-06-06			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u> .), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> .), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .),		Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2531.7 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.41 g; WW: 33.28 Por; : 13.99 %; : 540.28 %; Ener. z T: 30.77 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3138.86 mg;

czwartek 2024-06-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>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>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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: 2414.2 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.21 g; WW: 33.16 Por; : 14.72 %; : 663.28 %; Ener. z T: 26.66 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3339.86 mg;

czwartek 2024-06-06		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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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 JECZ,</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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2470.99 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 27.19 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 5.97 g; WW: 27.64 Por; : 15.19 %; : 506.89 %; Ener. z T: 35.38 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3417.54 mg;

czwartek 2024-06-06 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-pszena 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 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-pszena 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: 2586.96 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 100.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.46 g; WW: 29.4 Por; : 14.88 %; : 539.67 %; Ener. z T: 35.06 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3570.63 mg;

czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 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 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-pszena 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: 2552.05 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 345.9 g; W tym cukry: 44.1 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 5.62 g; WW: 31.96 Por; : 12.94 %; : 544.76 %; Ener. z T: 34.3 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3099.96 mg;

czwartek 2024-06-06 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>), 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;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-06-06 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>), 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: 2670 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 365.33 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.65 g; WW: 34.18 Por; : 14.53 %; : 555.25 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3276.98 mg;

czwartek 2024-06-06 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 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,ciemierzycą,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: 2489.52 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 98.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 18.48 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 5.94 g; WW: 29.4 Por; : 13.62 %; : 550.34 %; Ener. z T: 35.68 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3252.51 mg;

czwartek 2024-06-06 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 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,ciemierzycą,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: 1962.96 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.9 g; Węglowodany ogółem: 244.83 g; W tym cukry: 23.64 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 4.77 g; WW: 21.78 Por; : 15.95 %; : 409.04 %; Ener. z T: 34.75 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 2672.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
piątek 2024-06-07 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 JĘCZ_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 , Gruszka 1szt. 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: 2781.26 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; W tym cukry: 100.76 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 8.49 g; WW: 35.77 Por.; : 17.56 %; : 1063.51 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4457.04 mg;

ZŁOT: 2.48 %, K: 4401.64 mg, piątek 2024-06-07 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>), Jabłko pieczone 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>), 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: 2649.94 kcal; Białko ogółem: 125.4 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 379.3 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.87 g; WW: 34.74 Por; : 18.93 %; : 971.98 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4607.1 mg;

piątek 2024-06-07 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;

piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
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>), Pasta z brokuła * 30 g, Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘC₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₊</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Gruszka 1szt. 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 ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.69 g; WW: 30.09 Por; : 20.35 %; : 985.23 %; Ener. z T: 28.76 %; Ener. z Bt.: 2.65 %; K: 4545.71 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 piątek 2024-06-07 pos)		
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>), Pasta z brokuła * 30 g, Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/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>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Gruszka 1szt. 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 ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2639.96 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 9.77 g; WW: 31.75 Por; : 19.88 %; : 987.77 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bt.: 2.58 %; K: 4554.75 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna piątek 2024-06-07		
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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pasta z brokuła * 30 g , Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Jabłko pieczone 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2368.02 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 40.65 g; Sól: 8.33 g; WW: 33.03 Por; : 13.45 %; : 840.52 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bt.: 3.43 %; K: 4160.75 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska piątek 2024-06-07		
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>), Powidła śliwkowe 30 g , Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2781.26 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; W tym cukry: 100.76 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 8.49 g; WW: 35.77 Por; : 17.56 %; : 1063.51 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bt.: 2.45 %; K: 4457.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-06-07 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>), Jabłko pieczone 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>), 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: 2673.97 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 103.06 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.88 g; WW: 34.82 Por; : 19.25 %; : 974.93 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4630.4 mg;

piątek 2024-06-07 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pasta z brokuła * 30 g , 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 , Gruszka 1szt. 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: 2378.52 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 33.93 g; Błonnik pok.: 37.5 g; Sól: 9.58 g; WW: 30.44 Por; : 14.97 %; : 803.05 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3839.1 mg;

piątek 2024-06-07			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>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Pasta z brokuła * 30 g, 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, Gruszka 1szt. 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: 1707.09 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 219.31 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.07 g; WW: 19.1 Por; : 23.42 %; : 673.89 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3287.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-06-08 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 marchwi z 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: 2200.05 kcal; Białko ogółem: 68.33 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 7.38 g; WW: 31.55 Por.; : 12.42 %; : 654.1 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3229.68 mg;

sobota 2024-06-08			Jadłospis 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 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 JĘCZ,</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% 20 g (<u>MLE,</u>), Paszтет 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: 2228.76 kcal; Białko ogółem: 78.4 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.87 g; WW: 33 Por; : 14.07 %; : 642.23 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2912.01 mg;

sobota 2024-06-08		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: 2113.36 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.85 g; WW: 32.98 Por; : 14.79 %; : 642.23 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2912.01 mg;

sobota 2024-06-08		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 osłone 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 sytko (brązowy) 200 g, Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 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: 2098.71 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g; W tym cukry: 31.25 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 8.5 g; WW: 27.36 Por; : 15.27 %; : 688.82 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3257.87 mg;

sobota 2024-06-08		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>), Szyńska 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 (*) 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 marchwi z olejem b/c () 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>), 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: 2228.9 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g; W tym cukry: 31.35 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 9.61 g; WW: 29.11 Por; : 15.31 %; : 692.58 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3271.27 mg;

sobota 2024-06-08		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: 2093.09 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz: 54.6 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.3 g; WW: 31.41 Por; : 13.94 %; : 657.63 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 2938.97 mg;

sobota 2024-06-08		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Tofu 80 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₁</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL₁</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</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: 2446.33 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 7.89 g; WW: 34.55 Por.; : 12.12 %; : 813.35 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3609.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-08		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>), 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 oprószane () 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: 2560.54 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 64.3 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.7 g; WW: 34.27 Por. ; 16.53 %; ; 716.7 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3412.63 mg;

sobota 2024-06-08			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 , 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 marchwi z olejem b/c () 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 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: 2020.57 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 23.13 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 9.61 g; WW: 28.1 Por. : 15.54 %; : 629.69 %; Ener. z T: 24.4 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3058.14 mg;

sobota 2024-06-08 Jałospis 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 marchwi z olejem b/c () 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: 1672.38 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 50.4 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; Węglowodany ogółem: 243.88 g; W tym cukry: 29.92 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.51 g; WW: 21.39 Por; : 17.41 %; : 573.59 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 2675.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-06-09 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 2024-06-09 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 2024-06-09 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 2024-06-09 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 2024-06-09 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 2024-06-09 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 , Szyunka 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 2024-06-09 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 2024-06-09 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>), Biszkopty 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 2024-06-09 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 , Szyńska 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>), 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>), 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 2024-06-09 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>), Szyńska 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;