

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-04Jadłospis 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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2373.04 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 396.83 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 9.32 g; WW: 35.93 Por; : 12.23 %; : 60.68 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3842.48 mg;

poniedziałek 2024-03-04Jadłospis 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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 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>), Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2398.3 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 386.73 g; W tym cukry: 81 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.78 g; WW: 35.49 Por; : 12.25 %; : 59.15 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4118.09 mg;

poniedziałek 2024-03-04Jadłospis 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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 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% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2188.43 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; W tym cukry: 79.7 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 9.79 g; WW: 31.94 Por; : 13.67 %; : 58.27 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3997.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-04		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>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</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>), Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2221.71 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 10.44 g; WW: 31.76 Por; : 13.23 %; : 57.27 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3855.27 mg;

poniedziałek 2024-03-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</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>), Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2398.96 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 373.61 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 11.1 g; WW: 33.38 Por; : 13.64 %; : 55.78 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3935.17 mg;

poniedziałek 2024-03-04		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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2110.98 kcal; Białko ogółem: 58.36 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 10.09 g; WW: 31.06 Por; : 11.06 %; : 58.98 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3674.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-04 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2456.85 kcal; Białko ogółem: 76.1 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.5 g; Węglowodany ogółem: 395.26 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 8.77 g; WW: 35.74 Por; : 12.39 %; : 58.36 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 3842.48 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 0 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 , Pasta z rybą gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: 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>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2078.42 kcal; Białko ogółem: 64.81 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 38.51 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 10.34 g; WW: 28.52 Por; : 12.47 %; : 55.05 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3288.9 mg;

poniedziałek 2024-03-04 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>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 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>), Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1845.29 kcal; Białko ogółem: 67 g; Tłuszcz: 48.4 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 9.3 g; WW: 26.7 Por; : 14.52 %; : 57.98 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3240.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-03-05Jadłospis 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>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Cytryna 8 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: 2341.6 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.11 g; WW: 30.48 Por; : 17.92 %; : 51.8 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3591.78 mg;

wtorek 2024-03-05Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Cytryna 8 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: 2286.18 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.6 g; WW: 32.37 Por; : 17.3 %; : 56.64 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3540.98 mg;

wtorek 2024-03-05Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2150.22 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.75 g; WW: 30.89 Por; : 17.16 %; : 57.65 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3409.88 mg;

wtorek 2024-03-05	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2105.24 kcal; Białko ogółem: 99.3 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.1 g; Węglowodany ogółem: 299.58 g; W tym cukry: 31.27 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 6.96 g; WW: 26.69 Por; : 18.87 %; : 50.51 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bt.: 3.21 %; K: 3720.36 mg;

wtorek 2024-03-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 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>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2253.28 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 33.54 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 7.61 g; WW: 28.53 Por; : 18.13 %; : 50.48 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bt.: 3.27 %; K: 3880.93 mg;

wtorek 2024-03-05 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 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: 2284.56 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 322.17 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 7.55 g; WW: 29.05 Por; : 16.01 %; : 50.58 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bt.: 2.91 %; K: 3306.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-03-05			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>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),		Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 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: 2223.83 kcal; Białko ogółem: 65.86 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.79 g; WW: 31.33 Por.; : 11.85 %; : 56.17 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3002.8 mg;

wtorek 2024-03-05			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,		Piecarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 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 , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,				Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2240.7 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; W tym cukry: 20.69 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 7.98 g; WW: 26.56 Por; : 16.4 %; : 47.23 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3450.21 mg;

wtorek 2024-03-05		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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1672.33 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 235.29 g; W tym cukry: 27.77 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 5.93 g; WW: 20.81 Por; : 21.51 %; : 49.53 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3047.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-03-06 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 60 g (<u>MLE,</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2736.97 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 101.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 11.73 g; WW: 33.2 Por; : 15.48 %; : 48.51 %; Ener. z T: 33.42 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4965.34 mg;

środa 2024-03-06			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 60 g (<u>MLE,</u>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt ,		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>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2221.4 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 363.78 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.9 g; WW: 33.81 Por; : 14.93 %; : 60.75 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4267.06 mg;

środa 2024-03-06			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 60 g (<u>MLE.</u>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt ,		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>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.88 g; WW: 33.79 Por; : 15.7 %; : 64.03 %; Ener. z T: 17.25 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4267.06 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
środa 2024-03-06		
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 60 g (<u>MLE.</u>), Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.08 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 11.65 g; WW: 29.39 Por; : 17.25 %; : 49.02 %; Ener. z T: 31.02 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4964.16 mg;

środa 2024-03-06Jadłospis 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2538.54 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.5 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; W tym cukry: 36.2 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 12.61 g; WW: 31.15 Por; : 17.15 %; : 49.03 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 5199.04 mg;

środa 2024-03-06Jadłospis 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	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 , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2484.78 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 90.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 52.1 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 10.95 g; WW: 30.96 Por; : 14.43 %; : 49.83 %; Ener. z T: 32.76 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4493.66 mg;

środa 2024-03-06Jadłospis 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3069.88 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 98.7 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 467.83 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 45.49 g; Sól: 9.82 g; WW: 42.3 Por; : 13.02 %; : 55.03 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 6537.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-03-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	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 , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2325.27 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 28.85 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 11.38 g; WW: 29.86 Por; : 15.66 %; : 51.31 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5003.54 mg;

środa 2024-03-06 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 60 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	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>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Słupki z kalarepy 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1745.15 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 256.21 g; W tym cukry: 31.37 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 9.29 g; WW: 22.71 Por; : 19.35 %; : 52.13 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3887.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-03-07Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i orzechów 150 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2582.01 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.5 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 8.63 g; WW: 32.06 Por; : 13.76 %; : 49.61 %; Ener. z T: 32.44 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4242.37 mg;

czwartek 2024-03-07Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna - diety 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>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2561.95 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 384.1 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 31.7 g; Sól: 8.11 g; WW: 35.32 Por; : 13.82 %; : 55.02 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4335.89 mg;

czwartek 2024-03-07Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2354.23 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.39 g; WW: 34.47 Por; : 15.14 %; : 58.5 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4419.82 mg;

czwartek 2024-03-07	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
---------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i orzechów 150 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonke niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2444.47 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.2 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 40.99 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 8.01 g; WW: 28.74 Por; : 14.75 %; : 46.88 %; Ener. z T: 33.87 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4469.83 mg;

czwartek 2024-03-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i orzechów 150 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonke niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2560.43 kcal; Białko ogółem: 92.5 g; Tłuszcz: 95.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 46.4 g; Sól: 8.51 g; WW: 30.5 Por; : 14.45 %; : 47.49 %; Ener. z T: 33.61 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4622.91 mg;

czwartek 2024-03-07 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 , Sałatka wiosenna 100 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonke niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2459.89 kcal; Białko ogółem: 70.35 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.3 g; Węglowodany ogółem: 366.76 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 46.78 g; Sól: 7.64 g; WW: 32.12 Por; : 11.44 %; : 52.03 %; Ener. z T: 31.82 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 4216.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i orzechów 150 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2514.85 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 37.3 g; Sól: 8.93 g; WW: 33.3 Por; : 11.05 %; : 52.86 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3898.68 mg;

czwartek 2024-03-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</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 , Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2594.74 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 23.06 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 8.81 g; WW: 31.16 Por; : 11.71 %; : 47.84 %; Ener. z T: 35.84 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4152.99 mg;

czwartek 2024-03-07 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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i orzechów 150 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>), 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>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1906.86 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 262.68 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 6.71 g; WW: 22.7 Por; : 15.81 %; : 47.41 %; Ener. z T: 32.2 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 3569.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowia z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Pomarańcza 250g 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2881.25 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 442.44 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 40.6 g; Sól: 7.33 g; WW: 40.01 Por; : 14.41 %; : 55.79 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4933.6 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko 1 szt 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>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2629.59 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 417.98 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.38 g; WW: 38.51 Por.; : 15.62 %; : 58.53 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4552.58 mg;

piątek 2024-03-08		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, 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% 10 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</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>), Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2538.65 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 419.81 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.47 g; WW: 38.64 Por.; : 16.2 %; : 60.82 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4694.08 mg;

piątek 2024-03-08		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2484.64 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sól: 7.25 g; WW: 33.62 Por; : 17.69 %; : 54.4 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 5069.4 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 posiłki)		
piątek 2024-03-08		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2703.31 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 399.77 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sól: 8.26 g; WW: 35.59 Por; : 17.63 %; : 52.89 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5220.58 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
piątek 2024-03-08		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Pomarańcza 250g 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>), Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2728.39 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 421.66 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 8.17 g; WW: 37.77 Por; : 12.24 %; : 55.7 %; Ener. z T: 28.3 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4347.68 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
piątek 2024-03-08		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Pomarańcza 250g 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2881.25 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 442.44 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 40.6 g; Sól: 7.33 g; WW: 40.01 Por; : 14.41 %; : 55.79 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4933.6 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>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 , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Tofu 30 g (<u>SOJ</u>), Papryka świeża 50 g ,				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2484.39 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sól: 8.63 g; WW: 33.21 Por; : 14.8 %; : 53.77 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 4612.6 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1728.72 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 266.24 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 5.02 g; WW: 23.26 Por; : 19.61 %; : 54.29 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3686.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-03-09Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2576.74 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 10.39 g; WW: 32.17 Por; : 16.04 %; : 49.96 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3636.87 mg;		
sobota 2024-03-09Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2269.8 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.34 g; WW: 31.38 Por; : 14.97 %; : 55.26 %; Ener. z T: 26.7 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3637.83 mg;		
sobota 2024-03-09Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.4 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.32 g; WW: 31.36 Por; : 15.72 %; : 58.18 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3637.83 mg;		
sobota 2024-03-09Jadłospis 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2266.09 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 24.74 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 8.68 g; WW: 28.72 Por; : 17.48 %; : 50.67 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3569.29 mg;

sobota 2024-03-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 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 cynamonem 50 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.13 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 77.7 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 28.98 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 9.19 g; WW: 30.78 Por; : 17.84 %; : 50.4 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3628.18 mg;

sobota 2024-03-09 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 , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR.</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 , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2514.81 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 11.53 g; WW: 31.13 Por; : 14.58 %; : 49.51 %; Ener. z T: 32.58 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3422.83 mg;

sobota 2024-03-09 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>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.53 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 10.19 g; WW: 32.59 Por; : 15.28 %; : 53.67 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3548.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-03-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 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 , Pasta z brokuła * 50 g ,		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2469.05 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 85.7 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 20.97 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 12.07 g; WW: 29.83 Por; : 16.77 %; : 48.37 %; Ener. z T: 31.24 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3585.21 mg;

sobota 2024-03-09 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 130 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>), 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>), Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1778.76 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; W tym cukry: 23.28 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.55 g; WW: 22.31 Por; : 19.31 %; : 50.09 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 2855.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-03-10 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>), Pieczeń wiedeńska-dr.- wp. z dodatkiem b. wołowego średnio rozdrobniony pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2942.89 kcal; Białko ogółem: 137.53 g; Tłuszcz: 114.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.48 g; WW: 32.63 Por; : 18.69 %; : 43.96 %; Ener. z T: 35.12 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4535.19 mg;

niedziela 2024-03-10 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2942.59 kcal; Białko ogółem: 139.19 g; Tłuszcz: 107.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 9.25 g; WW: 33.76 Por; : 18.92 %; : 45.78 %; Ener. z T: 32.93 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4600.35 mg;

niedziela 2024-03-10 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2490.43 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.54 Por; : 19.44 %; : 48.94 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4379.1 mg;

niedziela 2024-03-10 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka Colesław b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), 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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2491.68 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.3 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 7.93 g; WW: 26.58 Por; : 20.84 %; : 42.38 %; Ener. z T: 34.3 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4711.53 mg;

niedziela 2024-03-10 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka Colesław b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), 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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 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>), Pasta z jaj i awokado 50 g (<u>JAJ.</u>),		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2709.79 kcal; Białko ogółem: 138.48 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 8.68 g; WW: 28.27 Por; : 20.44 %; : 41.53 %; Ener. z T: 35.6 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4930.93 mg;

niedziela 2024-03-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka Colesław (bez mleka) () 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pieczeń wiedeńska- dr.- wp. z dodatkiem b. wołowego średnio rozdrobniony pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2593.91 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 106.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 9.43 g; WW: 28.45 Por; : 17.16 %; : 43.6 %; Ener. z T: 36.89 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4133.83 mg;

niedziela 2024-03-10 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Bulion warzywny z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 200 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</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>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2522.4 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 363.29 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 6.58 g; WW: 32.31 Por; : 18.27 %; : 50.79 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3376.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka Colesław (bez mleka) (bez cukru) () 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), 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 , Pieczeń wiedeńska- dr.- wp. z dodatkiem b. wołowego średnio rozdrobniony pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Papryka świeża 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 , Pasta z jaj i awokado 50 g (<u>JAJ.</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2692.67 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 119.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 301.14 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 10.2 g; WW: 26.97 Por; : 17.81 %; : 39.87 %; Ener. z T: 39.9 %; Ener. z Bt.: 2.44 %; K: 4352.59 mg;

niedziela 2024-03-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb Graham 50 g (<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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1904.12 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 231.99 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.66 g; WW: 20.65 Por; : 22.88 %; : 43.22 %; Ener. z T: 31.16 %; Ener. z Bt.: 2.76 %; K: 3954.76 mg;