

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-08Jadłospis 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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Szpinak baby z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2530.87 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.12 g; WW: 31.94 Por; : 15.02 %; : 715.96 %; Ener. z T: 31.71 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3384.94 mg;

poniedziałek 2024-07-08Jadłospis 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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Szpinak baby z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2400.09 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.91 g; WW: 30.92 Por; : 13.81 %; : 720.3 %; Ener. z T: 32.02 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3027.69 mg;

poniedziałek 2024-07-08Jadłospis 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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Szpinak baby z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2284.69 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.89 g; WW: 30.9 Por; : 14.46 %; : 720.3 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3027.69 mg;

poniedziałek 2024-07-08Jadłospis 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>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Szpinak baby z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2422.33 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 34.3 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.12 g; WW: 29.22 Por; : 15.69 %; : 688.76 %; Ener. z T: 33.13 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3384.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),			Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>), Szpinak baby z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2559.78 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; W tym cukry: 37.12 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.08 g; WW: 30.95 Por; : 15.81 %; : 745.29 %; Ener. z T: 32.9 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3600.07 mg;

poniedziałek 2024-07-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Pomarańcza 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>), Szpinak baby z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			
			Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.84 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 9.56 g; WW: 28.81 Por; : 12.41 %; : 651.12 %; Ener. z T: 33.85 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 2892.57 mg;

poniedziałek 2024-07-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),			Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>), Szpinak baby z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2544.36 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 6.39 g; WW: 31.95 Por; : 13.9 %; : 715.96 %; Ener. z T: 33.22 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3384.94 mg;

poniedziałek 2024-07-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>), Szpinak baby z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2630.29 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 8.52 g; WW: 32.94 Por; : 16.07 %; : 771.15 %; Ener. z T: 30.92 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3180.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 0 ml ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Szpinak baby z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2386.94 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 35.77 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 10.48 g; WW: 29.71 Por; : 14.28 %; : 687.24 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3388.57 mg;

poniedziałek 2024-07-08			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>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Szpinak baby z olejem 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1952.3 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.4 g; Węglowodany ogółem: 273.19 g; W tym cukry: 32.98 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 5.54 g; WW: 24.45 Por; : 16.03 %; : 604.39 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 2751.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyntka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2542.24 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.36 g; WW: 36.11 Por.: 15.12 %; 775.08 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3300.89 mg;

wtorek 2024-07-09			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Salátka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2592.19 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 395.6 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.36 g; WW: 37.28 Por.: 14.49 %; 680.07 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3067.35 mg;

wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Salatką wiosenna - diety b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2259.79 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 361.66 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 7.43 g; WW: 34.06 Por.: 15.09 %; 607.37 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2934.35 mg;

wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.1 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; W tym cukry: 34.24 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.26 g; WW: 27.96 Por.: 16.44 %; 664.09 %; Ener. z T: 28.2 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3046.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (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>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Salatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonie niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek świeży 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2306.1 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.4 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; W tym cukry: 35.32 g; Błonnik pok.: 31.7 g; Sól: 8.37 g; WW: 29.75 Por.: 16.16 %; : 712.38 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3135.3 mg;

wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Salátka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292.32 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 74.4 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.81 g; WW: 32.1 Por.: 12.65 %; 613.91 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2871.94 mg;

wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2737.21 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 401.6 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.99 g; WW: 37.11 Por.: 14.04 %; 793.02 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3106.64 mg;

wtorek 2024-07-09			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Salátka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>),			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2680.04 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 397.24 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 9.05 g; WW: 37.41 Por.: 15.27 %; 680.97 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3133.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-09			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek świeży 50 g ,				Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2542.29 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 108.4 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 25.29 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.49 g; WW: 29.06 Por; : 12.66 %; : 643.22 %; Ener. z T: 38.38 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2844.9 mg;

wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 130 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1745.97 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 248.1 g; W tym cukry: 32.83 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.27 g; WW: 22.29 Por; : 18.59 %; : 571.97 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 2630.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2024-07-10 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>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.26 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.4 g; Węglowodany ogółem: 331.2 g; W tym cukry: 90.7 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 10.43 g; WW: 30.24 Por.; 17.86 %; 892.5 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4483.04 mg;

środa 2024-07-10			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU</u> <u>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>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2228 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 94.2 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 8.98 g; WW: 29.84 Por.; : 18.1 %; : 804.9 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4035.78 mg;

środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1 szt. 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>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1993.6 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 293.46 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.96 g; WW: 26.92 Por.: 19.9 %; 748.1 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3446.78 mg;

środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u>, <u>SOJ.</u>), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2067.22 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 271.61 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.37 g; WW: 24.32 Por.: 21.39 %; : 808.5 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3893.5 mg;

środa 2024-07-10	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek świeży 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g,		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2212.19 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 289.49 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.94 g; WW: 25.97 Por; : 20.96 %; : 819.1 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3962.93 mg;

środa 2024-07-10 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, Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Marchew oprószana z olejem* 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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2098.81 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; W tym cukry: 84.3 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 10.78 g; WW: 29.14 Por; : 15.61 %; : 744.61 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4099.82 mg;

środa 2024-07-10 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>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek świeży 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 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>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.15 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 347 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 10.84 g; WW: 30.84 Por; : 15.82 %; : 925.66 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4030.45 mg;

środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2270.01 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 65.3 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 324.1 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.68 g; WW: 29.99 Por; : 18.65 %; : 808.23 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4059.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-07-10		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLUPSZ</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1926.89 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 274.4 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 10.18 g; WW: 24.45 Por; : 16.68 %; : 701.55 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3578.94 mg;

środa 2024-07-10		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 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>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikami z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1802.64 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 228.95 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.97 g; WW: 20.21 Por; : 22.84 %; : 741.5 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3470.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2651.92 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.4 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; W tym cukry: 79.9 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 11.54 g; WW: 35.3 Por; : 14.06 %; : 900.52 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5097.33 mg;

czwartek 2024-07-11Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 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>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta*(z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2641.85 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; W tym cukry: 73.8 g; Błonnik pok.: 29.4 g; Sól: 9.29 g; WW: 33.28 Por; : 14.49 %; : 785.25 %; Ener. z T: 31.93 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4064.4 mg;

czwartek 2024-07-11Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 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>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta*(z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2526.45 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g; W tym cukry: 73.8 g; Błonnik pok.: 29.4 g; Sól: 9.27 g; WW: 33.26 Por; : 15.11 %; : 785.25 %; Ener. z T: 28.91 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4064.4 mg;

czwartek 2024-07-11Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g, Salata zielona 20 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>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona 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>), Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta*(z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2427.72 kcal; Białko ogółem: 86.7 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 328.7 g; W tym cukry: 33.34 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 9.37 g; WW: 29.11 Por.; : 14.29 %; : 824.46 %; Ener. z T: 34.43 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4248.72 mg;

czwartek 2024-07-11

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>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g, Sałata zielona 20 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>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta*(z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Roszponka 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2586.97 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; W tym cukry 34.72 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 9.87 g; WW: 30.88 Por.: 14.85 %; 832.74 %; Ener. z T: 34.17 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4307.32 mg;

czwartek 2024-07-11

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Ziemiaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2377.31 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; W tym cukry 67.36 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 8.13 g; WW: 31.56 Por.; 12.85 %; 942.81 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4132.76 mg;

czwartek 2024-07-11

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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JEĆZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU</u> <u>JEĆZ.</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>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Salátka jarzynowa z jajkiem () z olejem 200 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Salátka zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2523.11 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; W tym cukry 85.51 g; Błonnik pok.: 47.97 g; Sól: 6.64 g; WW: 34.74 Por.: 12.94 %; 947.13 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 4500.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-07-11			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 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>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta*(z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2735.34 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 73.8 g; Błonnik pok.: 29.4 g; Sól: 10.08 g; WW: 33.98 Por; : 15.18 %; : 785.25 %; Ener. z T: 32.06 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4247.4 mg;

czwartek 2024-07-11			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 , Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona 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 , Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2484.52 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 94.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 24.45 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 9.56 g; WW: 29.97 Por; : 14.34 %; : 755.31 %; Ener. z T: 34.29 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4053.79 mg;

czwartek 2024-07-11			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>), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona 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>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta*(z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1889.2 kcal; Białko ogółem: 70.2 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.8 g; Węglowodany ogółem: 256.17 g; W tym cukry: 30.06 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 8.12 g; WW: 22.59 Por; : 14.86 %; : 666.13 %; Ener. z T: 33.89 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3298.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-07-12Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Kasza manna 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>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	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>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,
<u>Wartości odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 2692.22 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 404.92 g; W tym cukry: 111.19 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.51 g; WW: 37.22 Por; : 14.91 %; : 1157.24 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4237.33 mg;		
piątek 2024-07-12Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna 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>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Salata zielona 20 g , Jablko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna długa krojona 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 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,
<u>Wartości odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 2719.55 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 76.4 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 414.5 g; W tym cukry: 118.84 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.65 g; WW: 38.39 Por; : 15.19 %; : 1195.92 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4118.05 mg;		
piątek 2024-07-12Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna 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>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Jablko pieczone 1szt. 1 szt , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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>), Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,
<u>Wartości odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 2584.75 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 432.42 g; W tym cukry: 134.09 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 7.73 g; WW: 40.08 Por; : 15.21 %; : 1104.72 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4397.55 mg;		
piątek 2024-07-12Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Kasza manna 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>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	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>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,
<u>Wartości odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 2402.46 kcal; Białko ogółem: 105.2 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 346.43 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 6.56 g; WW: 31.45 Por; : 17.52 %; : 1070 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4373.91 mg;		
piątek 2024-07-12Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna 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>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml, Arbuz 150 g,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Salata lodowa 20 g,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.37 kcal; Białko ogółem: 110.7 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.24 Por; : 17.47 %; : 1081.28 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4414.11 mg;

piątek 2024-07-12 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (<u>GLUPSZ, 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, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Arbuz 150 g,	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>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.4 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.8 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.55 g; WW: 31.86 Por; : 14.74 %; : 909.75 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3705.23 mg;

piątek 2024-07-12 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
Kasza manna 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>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Kotle z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Arbuz 150 g,	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>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2692.22 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 404.92 g; W tym cukry: 111.19 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.51 g; WW: 37.22 Por; : 14.91 %; : 1157.24 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4237.33 mg;

piątek 2024-07-12 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Kasza manna 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>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Salata zielona 20 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Arbuz 150 g,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna długa krojona 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 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2844.05 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 419 g; W tym cukry: 118.84 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.69 g; WW: 38.89 Por; : 16.64 %; : 1195.92 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4118.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-12Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Kasza manna 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 , Hummus 80 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	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>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Salata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2466.58 kcal; Białko ogółem: 90.2 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 8.59 g; WW: 31.42 Por; : 14.63 %; : 928.49 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3976.37 mg;

piątek 2024-07-12Jadłospis 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 naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1711.49 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 247.98 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 4.95 g; WW: 22.04 Por; : 18.93 %; : 779.38 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3281.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-07-13		
Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g, Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Bigos 300 g (<u>GLUPSZ, SEL, GOR.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2552.23 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 101.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 12.36 g; WW: 30.27 Por.; : 13.34 %; : 833.71 %; Ener. z T: 35.81 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3408.52 mg;

sobota 2024-07-13		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna	
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2323.05 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 7.81 g; WW: 26.82 Por.: 16.14 %; 703.46 %; Ener. z T: 35.05 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3383.6 mg;

sobota 2024-07-13			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),		Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2269.7 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.07 g; WW: 28.88 Por.; : 16.92 %; : 776 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3602.8 mg;

sobota 2024-07-13		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2300.54 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; W tym cukry: 30.56 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 8.3 g; WW: 26.27 Por.: 16.82%; 745.03 %; Ener. z T: 34.36 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3799.29 mg;

sobota 2024-07-13	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (5 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Roszponka 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2442.79 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.7 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 30.66 g; Błonnik pok.: 36.5 g; Sól: 8.87 g; WW: 27.88 Por; : 16.68 %; : 749.24 %; Ener. z T: 34.57 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3845.94 mg;

sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.7 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.82 g; WW: 26.8 Por; : 11.75 %; : 787.03 %; Ener. z T: 38.13 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3320.57 mg;

sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2556.38 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 11 g; WW: 31.73 Por; : 13.62 %; : 850.29 %; Ener. z T: 32.84 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3792.02 mg;

sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2323.05 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 7.81 g; WW: 26.82 Por; : 16.14 %; : 703.46 %; Ener. z T: 35.05 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3383.6 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-07-13			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Roszponka 10 g ,				Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2327.39 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; W tym cukry: 23.06 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 8.65 g; WW: 26.69 Por; : 15.46 %; : 690.35 %; Ener. z T: 34.97 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3631.41 mg;

sobota 2024-07-13			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1965.38 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 248.54 g; W tym cukry: 28.78 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 7.27 g; WW: 21.87 Por; : 18.49 %; : 632.83 %; Ener. z T: 33.8 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3310.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-07-14 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>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak pieczony 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Salatką z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2473 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 309.84 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 9.1 g; WW: 27.79 Por; : 15.93 %; : 642.33 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3111.17 mg;

niedziela 2024-07-14 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 z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2414.41 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 23.3 g; Sól: 6.86 g; WW: 32.16 Por; : 14.62 %; : 744.97 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3624.43 mg;

niedziela 2024-07-14 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 z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Sok owocowo-warzywny 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>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2156.77 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 344 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.14 g; WW: 31.93 Por; : 15.82 %; : 764.71 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3742.58 mg;

niedziela 2024-07-14 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>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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>), Salatką z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2071.84 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; W tym cukry: 21.97 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 7.82 g; WW: 22.82 Por; : 19.08 %; : 626.91 %; Ener. z T: 31.7 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3203.83 mg;

niedziela 2024-07-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Konszerwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.32 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g; W tym cukry: 22.07 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 8.9 g; WW: 24.59 Por; : 18.83 %; : 630.67 %; Ener. z T: 31.5 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3217.23 mg;

niedziela 2024-07-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.46 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.47 g; WW: 32.77 Por; : 13.93 %; : 693.62 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3527.3 mg;

niedziela 2024-07-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2469.42 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.1 g; Węglowodany ogółem: 321.56 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 7.56 g; WW: 28.3 Por; : 16.98 %; : 642.33 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 2608.67 mg;

niedziela 2024-07-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2457.44 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 23.3 g; Sól: 7.33 g; WW: 32.5 Por; : 15.1 %; : 747.39 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3640.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-14			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2281.22 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 15.24 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 10.06 g; WW: 26.66 Por; : 16.83 %; 581.19 %; Ener. z T: 31.66 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3002.03 mg;

niedziela 2024-07-14			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1699.04 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 57.6 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 212.18 g; W tym cukry: 20.23 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.66 g; WW: 18.12 Por; : 21.04 %; 527.93 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 2707.24 mg;