

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>poniedziałek 2024-03-11                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Polewka truskawkowa 150 g ( <u>MLE.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Surówka z marchwi i migdałów ( ) 150 g ( <u>MLE, ORZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2225.32 kcal; Białko ogółem: 71.74 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 362.54 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.6 Por; : 12.9 %; : 58.51 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3348.83 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2024-03-11                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Polewka truskawkowa 150 g ( <u>MLE.</u> ), Surówka z marchwi ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2206.72 kcal; Białko ogółem: 64.47 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; W tym cukry: 93.8 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 6.06 g; WW: 34.48 Por; : 11.69 %; : 62.32 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3549.47 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2024-03-11                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Polewka truskawkowa 150 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2076.05 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 5.64 g; WW: 34.66 Por; : 12.07 %; : 66.56 %; Ener. z T: 17.82 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3191.81 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2024-03-11                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL.</u> ), Surówka z marchwi i migdałów b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, ORZ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2081.64 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 7.96 g; WW: 28.52 Por; : 13.85 %; : 54.88 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3851.33 mg;

| poniedziałek 2024-03-11Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL.</u> ), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g ( <u>MLE, ORZ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,                                                                          |                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2226.76 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 8.95 g; WW: 30.3 Por; : 14.32 %; : 54.47 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3942.03 mg;

| poniedziałek 2024-03-11Jadłospis 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 , Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Mus z truskawek* 100 g , Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1936.78 kcal; Białko ogółem: 54.34 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 331.2 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 8.13 g; WW: 29.61 Por; : 11.22 %; : 61.05 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 2878.18 mg;

| poniedziałek 2024-03-11Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Polewka truskawkowa 150 g ( <u>MLE.</u> ), Surówka z marchwi i migdałów () 150 g ( <u>MLE, ORZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2225.32 kcal; Białko ogółem: 71.74 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 362.54 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.6 Por; : 12.9 %; : 58.51 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3348.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-03-11      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL.</u> ), Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z ryby gotowanej (miruna)z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2083.9 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; W tym cukry: 34.5 g; Błonnik pok.: 39.2 g; Sól: 9.75 g; WW: 29.34 Por; : 12.15 %; : 56.35 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3510.82 mg;

| poniedziałek 2024-03-11      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Barszcz czerwony z ziemniakami ( )* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko 130 g , Polewka truskawkowa (bez cukru) 150 g ( <u>MLE.</u> ), Surówka z marchwi i migdałów b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, ORZ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z ryby gotowanej (miruna)z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1600.46 kcal; Białko ogółem: 62.26 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 247.4 g; W tym cukry: 36.15 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.22 g; WW: 21.68 Por; : 15.56 %; : 54.09 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 2864.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>wtorek 2024-03-12                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Chleb mieszany pszenno-żytni    70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Bułka graham-pszenna 50g    1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63%    20 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Jajecznicza z kielbasą    kl M    80 g ( <u><b>JAJ, SEL, GOR,</b></u> ), Słupki z papryki kolorowej    80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c    250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</b></u> ), | Jarzynowa z zacierką *-dieta    500 ml ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ()    200 g , Kotlet drobiowy panierowany    100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> ), Surówka wykwinтна z olejem b/c    150 g ( <u><b>JAJ, GOR,</b></u> ), Kompot owocowy* z/c    300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni    70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Bułka graham-pszenna 50g    1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63%    20 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony    50 g ( <u><b>SOJ,</b></u> ), Ćwikła z jabłkiem ()    100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c    250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posilek nocny:</b> Bułka maślana 1 szt    1 szt ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2635.98 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 382.48 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.95 g; WW: 35.04 Por.; : 14.11 %; : 53.16 %; Ener. z T: 30.04 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3897.02 mg;

| wtorek 2024-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajecznicza na parze z pomidorami 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Warzywa pieczone 80 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), |  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , |                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            | Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2443.6 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 366 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.3 g; WW: 33.83 Por.; : 15.74 %; : 55.5 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3843.85 mg;

| wtorek 2024-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ), Warzywa pieczone 80 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ), | Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2285.32 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 52.1 g; Kw. tł. nasy.: 14.8 g; Węglowodany ogółem: 367.17 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 9.93 g; WW: 34.06 Por. : 17.14 %; : 59.64 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3669.45 mg;

| wtorek 2024-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>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>), Jajecznicza na parze z pomidorami 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Słupki z papryki kolorowej 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),</p> |  | <p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,</p> |                                                                                | <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,</p> |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Sałata zielona 20 g , |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2201.45 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 31.1 g; Sól: 8.13 g; WW: 28.01 Por; : 17.8 %; : 50.82 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4110.49 mg;

| wtorek 2024-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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> ), Jajecznica na parze z pomidorami 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Słupki z papryki kolorowej 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), | Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 30 g , Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,                                                                                                                                                                                   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2407.15 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 9.14 g; WW: 29.77 Por. ; 17.74 %; ; 49.43 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4164.06 mg;

| wtorek 2024-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajecznicza z kiełbasą kl M 80 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ), Słupki z papryki kolorowej 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,                                                                                                   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Ćwikła z jabłkiem ( ) 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,                                                                                                                                                                                         |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2473.45 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 96.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.1 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 8.89 g; WW: 29.96 Por; : 13.33 %; : 48.38 %; Ener. z T: 35.29 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3657.16 mg;

| wtorek 2024-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       | Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Jajecznica na parze z pomidorami 80 g ( <u>JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Słupki z papryki kolorowej 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>1</sub></u> ), | Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Hummus 50 g ( <u>SEZ<sub>1</sub></u> ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub>, JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2747.04 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 102.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 387.57 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.17 g; WW: 35.61 Por; : 11.82 %; : 52.04 %; Ener. z T: 33.61 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 2629.32 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 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 , Jajecznica na parze z pomidorami (bez mleka) 80 g ( <u>JAJ.</u> ), Słupki z papryki kolorowej 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Ogórek świeży 30 g , Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ),                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 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 , Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,                                                                                                                                                                                            |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2350.33 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 9.7 g; WW: 28.83 Por; : 15.97 %; : 49.01 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3986.72 mg;

| wtorek 2024-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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> ), Jajecznicza na parze z pomidorami 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Słupki z papryki kolorowej 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), |  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 130 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , |                                                | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                | Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,                                                                                                                                                                                   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1821.48 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 255.29 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 6.99 g; WW: 22.88 Por; : 19.93 %; : 50.14 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3507.41 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>środa 2024-03-13                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb mieszany pszenno-żytni    70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Chleb Graham    50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63%    20 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony    50 g ( <u><b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b></u> ), Sałatka z rzodkiewki, kukurydzy i natki pietruszki    100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c    250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u> ), | Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b></u> ), Kasza bulgur    200 g ( <u><b>GLUPSZ,</b></u> ), Klopsik wieprzowy    100 g ( <u><b>GLUPSZ, JAJ,</b></u> ), Sos jarzynowy *    100 ml ( <u><b>GLUPSZ, SEL,</b></u> ), Surówka z marchwi i chrzanu ()    150 g ( <u><b>MLE, S02,</b></u> ), Banan 1szt.    1 szt , Kompot owocowy* z/c    300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni    70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Chleb Graham    50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63%    20 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca*    60 g ( <u><b>SEL,</b></u> ), Ser mozzarella kulki    40 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Ogórek kiszony    90 g , Roszponka    10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c    250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posilek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy    150g    1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2873.9 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 403.21 g; W tym cukry: 114.13 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 10.84 g; WW: 37 Por.; : 15.86 %; : 51.44 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4306.49 mg;

| środa 2024-03-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),</p> |  | <p>Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,</p> |                                            | <p>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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL,</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                            | <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2764.11 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 89.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 394.28 g; W tym cukry: 109.12 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 8.22 g; WW: 36.75 Por.; : 14.85 %; : 52.97 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4655.15 mg;

| środa 2024-03-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), | Ziemniaczana * (!) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek grani z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ), Mix sałat 20 g ,                                                                                                                                     |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2542.71 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; Węglowodany ogółem: 391.78 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.29 g; WW: 36.3 Por; : 13.89 %; : 56.9 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4755.45 mg;

| środa 2024-03-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 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> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z rzodkiewki, kukurydzy i natki pietruszki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), |  | Ziemniaczana * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SO2,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,                                   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <u>SEL,</u> ), Ser mozzarella kulki 40 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                                                                                                                                  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ),<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Serek grani<br>z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ), Mix sałat 20 g , |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2509.75 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 34.7 g; Sól: 10.71 g; WW: 31.75 Por; : 15.48 %; : 50.53 %; Ener. z T: 30.5 %; Ener. z Bt.: 2.77 %; K: 3818.25 mg;

| środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka z rzodkiewki, kukurydzy i natki pietruszki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Ziemniaczana * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <u>SEL.</u> ), Ser mozzarella kulki 40 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ),<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Serek grani<br>z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ), Mix sałat 20 g ,                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2640.96 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 11.79 g; WW: 33.56 Por; : 15.46 %; : 50.72 %; Ener. z T: 30.38 %; Ener. z Bt.: 2.73 %; K: 3854.43 mg;

| środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka z rzodkiewki, kukurydzy i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Kapuśniak z kapusty kiszzonej ()* 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ), Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ),<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mix sałat 20 g ,                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2860.1 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 111.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 11.52 g; WW: 35.16 Por; : 12.66 %; : 49.1 %; Ener. z T: 35.11 %; Ener. z Bt.: 2.58 %; K: 4091.06 mg;

| środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Sałatka z rzodkiewki, kukurydzy i natki pietruszki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Kapuśniak z kapusty kiszzonej ()* 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ), Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kotlety ziemniaczane () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ), Ser mozzarella kulki 40 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3125.88 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 49.4 g; Węglowodany ogółem: 456.33 g; W tym cukry: 114.45 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 10.6 g; WW: 42.09 Por; : 12.63 %; : 53.72 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bt.: 2.34 %; K: 4654.48 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-03-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka z rzodkiewki, kukurydzy i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szybka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Mix sałat 20 g ,                                                                                               |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2594.18 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 32.4 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 11.64 g; WW: 32.48 Por; : 14.24 %; : 50.02 %; Ener. z T: 32.2 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3731.24 mg;

| środa 2024-03-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), |  | Ziemniaczana * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza bulgur 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SO2,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , |                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Serek grani z koperkiem 30 g ( <u>MLE,</u> ), Mix sałat 20 g ,                                                                                                                                          |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1949.49 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 274.01 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 28.9 g; Sól: 8.71 g; WW: 24.54 Por. : 16.94 %; : 50.29 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3245.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| czwartek 2024-03-14                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2641.11 kcal; Białko ogółem: 90.3 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 6.75 g; WW: 32.58 Por; : 13.68 %; : 49.42 %; Ener. z T: 33.09 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3448.12 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2024-03-14                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 90 g ( <u>MLE,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z brokuła i tofu 150 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2481.3 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.4 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.42 g; WW: 33.31 Por; : 14.32 %; : 53.69 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3150.86 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2024-03-14                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 90 g ( <u>MLE,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z brokuła i tofu 150 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2361.4 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.26 g; WW: 33.74 Por; : 14.72 %; : 57.16 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3351.86 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2024-03-14                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2424.06 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.9 g; Węglowodany ogółem: 316.93 g; W tym cukry: 29.95 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 5.99 g; WW: 28.21 Por; : 14.74 %; : 46.55 %; Ener. z T: 34.57 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3675.58 mg;

| czwartek 2024-03-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g ( <u>SEL.</u> ), Pomidor 30 g ,                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2602.98 kcal; Białko ogółem: 96.2 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 31.88 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 7.07 g; WW: 30.03 Por; : 14.78 %; : 46.16 %; Ener. z T: 35.02 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3838.47 mg;

| czwartek 2024-03-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2498.41 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 5.6 g; WW: 31.95 Por; : 13.22 %; : 51.16 %; Ener. z T: 32.83 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3007 mg;

| czwartek 2024-03-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2354.41 kcal; Białko ogółem: 67.9 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.35 g; WW: 33.12 Por; : 11.54 %; : 56.47 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2876.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-03-14                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g ( <u>SEL.</u> ), Pomidor 30 g ,                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2496.44 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 97.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; W tym cukry: 18.36 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 6.55 g; WW: 30 Por; : 13.96 %; : 48.09 %; Ener. z T: 35.06 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3169.35 mg;

| czwartek 2024-03-14                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1916.03 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 252.31 g; W tym cukry: 26.4 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 4.79 g; WW: 22.35 Por; : 15.4 %; : 46.68 %; Ener. z T: 33.71 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 2930.4 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>piątek 2024-03-15                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Twarożek 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Powidła śliwekowe 30 g , Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u><b>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</b></u> ), ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u><b>GLUPSZ, JAJ, RYB,</b></u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u><b>JAJ, MLE, GOR,</b></u> ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posilek nocny:</b> Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2812.88 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 394.35 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 9.12 g; WW: 35.72 Por.; : 17.07 %; : 50.84 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4761.53 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>piątek 2024-03-15</b></p> <p><b>Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Zacierka na mleku 500 ml (<b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></u></b>),<br/> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b>), Chleb pszenny 50 g (<b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<b><u>MLE<sub>1</sub></u></b>), Twarożek 80 g (<b><u>MLE<sub>1</sub></u></b>), Dżem 30 g , Surówka z marchwi i jabłka ( ) 80 g (<b><u>MLE<sub>1</sub></u></b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> | <p>Krupnik jęczmienny * 500 ml (<b><u>MLE, SEL<sub>1</sub></u></b>, <b><u>GLU JĘCZ<sub>1</sub></u></b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<b><u>RYB<sub>1</sub></u></b>), Warzywa po grecku* 100 g (<b><u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u></b>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b>), Chleb pszenny 50 g (<b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<b><u>MLE<sub>1</sub></u></b>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<b><u>JAJ, MLE<sub>1</sub></u></b>), Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b><u>MLE<sub>1</sub></u></b>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2628.04 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.96 g; WW: 34.87 Por; : 18.88 %; : 53.19 %; Ener. z T: 25.4 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4642.4 mg;

| <p><b>piątek 2024-03-15</b></p> <p><b>Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Zacierka na mleku 500 ml (<b><u>GLU</u></b>, <b><u>PSZ</u></b>, <b><u>JAJ</u></b>, <b><u>MLE</u></b>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b><u>GLU</u></b>, <b><u>PSZ</u></b>, <b><u>GLU</u></b>, <b><u>ŻYT</u></b>), Chleb pszenny 50 g (<b><u>GLU</u></b>, <b><u>PSZ</u></b>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<b><u>MLE</u></b>), Twarożek 80 g (<b><u>MLE</u></b>), Dżem 30 g , Surówka z marchwi i jabłka ( ) 80 g (<b><u>MLE</u></b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> | <p>Krupnik jęczmienny* 500 ml (<b><u>MLE</u></b>, <b><u>SEL</u></b>, <b><u>GLU</u></b>, <b><u>JĘCZ</u></b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<b><u>RYB</u></b>), Warzywa po grecku* 100 g (<b><u>GLU</u></b>, <b><u>PSZ</u></b>, <b><u>SEL</u></b>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b><u>GLU</u></b>, <b><u>PSZ</u></b>, <b><u>GLU</u></b>, <b><u>ŻYT</u></b>), Chleb pszenny 50 g (<b><u>GLU</u></b>, <b><u>PSZ</u></b>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<b><u>MLE</u></b>), Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<b><u>JAJ</u></b>, <b><u>MLE</u></b>), Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b><u>MLE</u></b>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2583.3 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 9.12 g; WW: 34.81 Por; : 20.15 %; : 54.06 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4700 mg;

| piątek 2024-03-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Pasta z brokuła * 30 g, Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEC<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB<sub>+</sub></u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR<sub>+</sub></u> ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2511.51 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 9.32 g; WW: 29.84 Por; : 19.83 %; : 47.59 %; Ener. z T: 30.01 %; Ener. z Bt.: 2.84 %; K: 4850.16 mg;

| Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 piątek 2024-03-15 pos)                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z brokuła * 30 g , Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Ogórek kiszony 30 g ,                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2666.11 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 352.4 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 10.93 g; WW: 31.52 Por; : 19.41 %; : 47.35 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bt.: 2.76 %; K: 4879.86 mg;

| Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna piątek 2024-03-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pasta z brokuła * 30 g , Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 500 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą (bez mleka) 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Hummus 40 g ( <u>SEZ,</u> ),                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2486.18 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 9.18 g; WW: 32.82 Por; : 12.55 %; : 52.92 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bt.: 3.19 %; K: 3962.03 mg;

| Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska piątek 2024-03-15                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ), Powidła śliwkowe 30 g , Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2812.88 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 394.35 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 9.12 g; WW: 35.72 Por; : 17.07 %; : 50.84 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bt.: 2.62 %; K: 4761.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-03-15Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pasta z brokuła * 30 g , Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Krupnik jęczmienny (bez mleka) ( ) 500 ml ( <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g , Mandarynka 2 szt , 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> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą (bez mleka) 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u> ), Rzodkiew biała 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> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Ogórek kiszony 30 g ,                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLUPSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Hummus 40 g ( <u>SEZ.</u> ),                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2392.27 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; W tym cukry: 35.02 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 10.74 g; WW: 30.18 Por; : 14.55 %; : 50.58 %; Ener. z T: 30.97 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4156.47 mg;

| piątek 2024-03-15Jadłospis 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> ), Pasta z brokuła * 30 g , Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g , Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1730.72 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 219.2 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.7 g; WW: 18.85 Por; : 22.62 %; : 43.73 %; Ener. z T: 30.61 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3591.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                              | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sobota 2024-03-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), | Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2237.52 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 351.65 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.85 g; WW: 32.46 Por; : 12.07 %; : 57.99 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2667.73 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2024-03-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), | Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2408.57 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 375.33 g; W tym cukry: 56.1 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.67 g; WW: 35.02 Por; : 13.24 %; : 58.17 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2883.39 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2024-03-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), | Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2241.48 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 49.5 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 378.12 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.71 g; WW: 35.35 Por; : 14.34 %; : 63.07 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 2943.87 mg;

|                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| sobota 2024-03-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos) |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2304.15 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; W tym cukry: 32.94 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 7.21 g; WW: 30.62 Por; : 13.93 %; : 53.16 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3217.98 mg;

| sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Rukola 10 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2456.75 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 33.04 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 8.3 g; WW: 32.29 Por; : 13.83 %; : 52.55 %; Ener. z T: 29.36 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3231.38 mg;

| sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*) ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2142.34 kcal; Białko ogółem: 61.57 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.5 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 41.75 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.25 g; WW: 30.9 Por; : 11.5 %; : 57.56 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 2695.37 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-03-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              | Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ. MLE.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr. 100 g ( <u>MLE.</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ), | Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ), Risotto wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL.</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ. MLE.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2366.16 kcal; Białko ogółem: 62.02 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 7.09 g; WW: 34.63 Por.; : 10.48 %; : 58.59 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3470.59 mg;

| sobota 2024-03-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędliniarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, 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 , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Rukola 10 g ,                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2250.26 kcal; Białko ogółem: 79.1 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 24.93 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 8.21 g; WW: 31.5 Por; : 14.06 %; : 55.92 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3111.14 mg;

| sobota 2024-03-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                       | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), | Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 130 g , Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka 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 z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1877.82 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; W tym cukry: 31.61 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.22 g; WW: 24.65 Por; : 15.54 %; : 52.49 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 2635.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2024-03-17                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Miód 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ), | Pomidorowa z zacierką* 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ), Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Kaszanka wp z cebulką 100 g ( <u>GOR.</u> ), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2986.62 kcal; Białko ogółem: 102.6 g; Tłuszcz: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 449.48 g; W tym cukry: 90.97 g; Błonnik pok.: 35.6 g; Sól: 8.77 g; WW: 41.4 Por; : 13.74 %; : 55.43 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4077.21 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2024-03-17                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Miód 25 g, Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ), | Pomidorowa z zacierką* 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Schab gotowany 100 g, Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2586.36 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 415.3 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.69 g; WW: 39.05 Por; : 16.54 %; : 60.15 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4363.7 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2024-03-17                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ), | Pomidorowa z zacierką* 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Schab gotowany 100 g, Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2388.46 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 394.44 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.66 g; WW: 36.95 Por; : 17.86 %; : 61.64 %; Ener. z T: 17.32 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4362.45 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2024-03-17                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ), | Pomidorowa z zacierką* 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Schab gotowany 100 g, Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ), Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                                |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO Siła&Moc 1 szt , |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2335.92 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 9.06 g; WW: 30.9 Por; : 18.86 %; : 52.9 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3999.28 mg;

| niedziela 2024-03-17 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)</span>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ), | Pomidorowa z zacierką* 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek kiszony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 50 g ,                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2496.82 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 363 g; W tym cukry: 45.32 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 9.61 g; WW: 32.93 Por; : 18.86 %; : 52.68 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4188.37 mg;

| niedziela 2024-03-17 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna</span>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Miód 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Kaszanka wp z cebulką 100 g ( <u>GOR.</u> ), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2827.55 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 434.75 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 35.5 g; Sól: 9.84 g; WW: 39.9 Por; : 11.94 %; : 56.48 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3735.75 mg;

| niedziela 2024-03-17 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska</span>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Miód 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ), | Pomidorowa z zacierką* 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ), Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Parówki sojowe 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2938.21 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 456.44 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.69 g; WW: 42.27 Por; : 15.98 %; : 57.76 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 1891.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-03-17                      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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ), Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ), Papryka świeża 50 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2396.41 kcal; Białko ogółem: 94.5 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; W tym cukry: 33.88 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 10.44 g; WW: 31.89 Por; : 15.77 %; : 53.2 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3809.02 mg;

| niedziela 2024-03-17                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ), | Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1825.55 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 260.54 g; W tym cukry: 38.7 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.88 g; WW: 23.35 Por; : 21.68 %; : 51.12 %; Ener. z T: 23.6 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3294.25 mg;