

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-13Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2404.29 kcal; Białko ogółem: 95.2 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 371.6 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 7.12 g; WW: 33.29 Por; : 15.84 %; : 811.76 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3490.65 mg;

poniedziałek 2024-05-13Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.8 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 66.5 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.75 Por; : 15.27 %; : 791.91 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2900.55 mg;

poniedziałek 2024-05-13Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2051.4 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 66.5 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.75 g; WW: 31.73 Por; : 16.08 %; : 791.91 %; Ener. z T: 18.71 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2900.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-13		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>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2283.77 kcal; Białko ogółem: 95.2 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 41.24 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 7.12 g; WW: 30.27 Por; : 16.67 %; : 781.56 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3490.04 mg;

poniedziałek 2024-05-13		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>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2421.23 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 72.7 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 8.09 g; WW: 32 Por; : 16.75 %; : 838.09 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3705.72 mg;

poniedziałek 2024-05-13		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 , Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2332.48 kcal; Białko ogółem: 75 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 381.64 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 9.94 g; WW: 33.73 Por; : 12.86 %; : 815.57 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3532.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-13 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2417.78 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 371.5 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 6.4 g; WW: 33.3 Por; : 14.65 %; : 811.76 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3490.65 mg;

poniedziałek 2024-05-13 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 , Szyńka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 0 ml ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2328.84 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 358.76 g; W tym cukry: 44.66 g; Błonnik pok.: 47.9 g; Sól: 10.9 g; WW: 31.05 Por; : 13.92 %; : 743.11 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 3675.66 mg;

poniedziałek 2024-05-13 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>), Szyńka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Pomarańcza 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1669.59 kcal; Białko ogółem: 72.23 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 266.27 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 5.5 g; WW: 23.46 Por; : 17.3 %; : 669.25 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 2764.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 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>),	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2516.32 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.03 g; WW: 34.35 Por.; : 14.8 %; : 803.76 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3908.43 mg;

wtorek 2024-05-14			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLUPSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2445.16 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; W tym cukry: 68.9 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 8.66 g; WW: 35.37 Por.; : 15.15 %; : 758.66 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3762.21 mg;

wtorek 2024-05-14			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2055.76 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 330.15 g; W tym cukry: 60.6 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.8 Por; : 16.24 %; : 685.96 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3629.21 mg;

wtorek 2024-05-14			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>), Pasta z twarogu z koperkiem 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>),		Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2136.18 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; W tym cukry: 32.92 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 7.03 g; WW: 26.53 Por; : 16.19 %; : 703.86 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3774.89 mg;

wtorek 2024-05-14 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 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>),	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek świeży 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.17 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 8.14 g; WW: 28.32 Por; : 15.93 %; : 752.15 %; Ener. z T: 31.38 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3864.17 mg;

wtorek 2024-05-14 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 , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2330.49 kcal; Białko ogółem: 70.72 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 318 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.1 g; WW: 28.98 Por; : 12.14 %; : 656.57 %; Ener. z T: 35.28 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3460.15 mg;

wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 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>),	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotle z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 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>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 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: 2728.28 kcal; Białko ogółem: 94.4 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 389.1 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.76 g; WW: 35.68 Por; : 13.84 %; : 832.79 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3835.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-05-14 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 , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</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 20 g , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 20 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek świeży 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2500.49 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 111.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 23.12 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 9.23 g; WW: 27.5 Por; : 12.46 %; : 677.66 %; Ener. z T: 40.08 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3548.89 mg;

wtorek 2024-05-14 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 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>),	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>), Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1759.76 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 241.35 g; W tym cukry: 31.32 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 5.9 g; WW: 21.47 Por; : 18.18 %; : 590.05 %; Ener. z T: 29.3 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3160.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Poładwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2438.86 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 364.68 g; W tym cukry: 94.61 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 10.47 g; WW: 33.13 Por; : 16.1 %; : 914.5 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4808.65 mg;

środa 2024-05-15			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2434.95 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 93.32 g; Błonnik pok.: 28.3 g; Sól: 9.49 g; WW: 33.21 Por; : 17.04 %; : 843.87 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4422.18 mg;

środa 2024-05-15			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>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘC</u>),		Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homogenizowany 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2196.35 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 9.38 g; WW: 30.14 Por; : 18.63 %; : 811.1 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3874.28 mg;

środa 2024-05-15		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>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2227.85 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 309.24 g; W tym cukry: 40.49 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 10.14 g; WW: 27.66 Por; : 19.49 %; : 827.5 %; Ener. z T: 27.96 %; Ener. z Bt.: 3 %; K: 4219.05 mg;

środa 2024-05-15 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>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2372.82 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 34.8 g; Sól: 10.71 g; WW: 29.31 Por; : 19.21 %; : 838.1 %; Ener. z T: 28.53 %; Ener. z Bt.: 2.93 %; K: 4288.48 mg;

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 20 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasta z brokuła * 40 g , Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2332.07 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 346.39 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 10.14 g; WW: 31.54 Por; : 14.63 %; : 829.04 %; Ener. z T: 28.16 %; Ener. z Bt.: 2.8 %; K: 4460.93 mg;

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2562.62 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 94.61 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 10.33 g; WW: 33.33 Por; : 14.86 %; : 914.5 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bt.: 3.26 %; K: 4258.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-05-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB. SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasta z brokuła * 40 g , Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.23 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.4 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 10.14 g; WW: 26.94 Por; : 15.65 %; : 755.24 %; Ener. z T: 30.62 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 3871.59 mg;

środa 2024-05-15			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>),		Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>), Sałatka wiosenna 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1847.69 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.5 g; Węglowodany ogółem: 253.99 g; W tym cukry: 38.93 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 9.18 g; WW: 22.58 Por.; : 21.85 %; : 713.7 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3563.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-05-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE,</u>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2748.9 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 413.78 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 45.18 g; Sól: 11.56 g; WW: 37.02 Por; : 13.65 %; : 929.34 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5447.55 mg;

czwartek 2024-05-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta*(z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2637.53 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 9.29 g; WW: 33.23 Por; : 14.45 %; : 775.1 %; Ener. z T: 31.97 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4028.22 mg;

czwartek 2024-05-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta*(z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2522.13 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 9.27 g; WW: 33.21 Por; : 15.07 %; : 775.1 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4028.22 mg;

czwartek 2024-05-16Jadłospis 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* (z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2423.4 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 92.82 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 33.07 g; Błonnik pok.: 37.9 g; Sól: 9.37 g; WW: 29.06 Por; : 14.25 %; : 814.31 %; Ener. z T: 34.47 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4212.54 mg;

czwartek 2024-05-16 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* (z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2582.65 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 98.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g; W tym cukry: 34.45 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 9.87 g; WW: 30.83 Por; : 14.82 %; : 822.59 %; Ener. z T: 34.21 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4271.14 mg;

czwartek 2024-05-16 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 delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* 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 jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2386.95 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 351.54 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 8.12 g; WW: 31.72 Por; : 12.81 %; : 935.42 %; Ener. z T: 31.2 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4094.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-05-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2453.79 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 393.8 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 47.6 g; Sól: 6.77 g; WW: 34.79 Por; : 13.32 %; : 938.43 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4484.62 mg;

czwartek 2024-05-16		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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2480.2 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; W tym cukry: 24.18 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 9.56 g; WW: 29.92 Por; : 14.3 %; : 745.16 %; Ener. z T: 34.33 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4017.61 mg;

czwartek 2024-05-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* (z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1884.88 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; W tym cukry: 29.79 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.12 g; WW: 22.54 Por; : 14.82 %; : 655.98 %; Ener. z T: 33.94 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3262.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-05-17Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2879.52 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 445.45 g; W tym cukry: 125.91 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 6.53 g; WW: 40.99 Por; : 14.11 %; : 1107.81 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 5023.73 mg;		
piątek 2024-05-17Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2906.85 kcal; Białko ogółem: 104.5 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 455.03 g; W tym cukry: 133.56 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 6.67 g; WW: 42.16 Por; : 14.38 %; : 1146.49 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4904.45 mg;		
piątek 2024-05-17Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2682.85 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 432.63 g; W tym cukry: 133.36 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.59 g; WW: 40.25 Por; : 15.21 %; : 1167.72 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4825.05 mg;		
piątek 2024-05-17Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.), Roszponka 10 g ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2473.35 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 7.51 g; WW: 30.89 Por; : 17.42 %; : 967.53 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4584.71 mg;

piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (5 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (GLU PSZ, MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB.), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ.), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2605.27 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 8.58 g; WW: 32.68 Por; : 17.38 %; : 978.81 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4624.91 mg;

piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Hummus 80 g (SEZ.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2712.57 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 408.99 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 7.46 g; WW: 37.24 Por; : 11.92 %; : 898.67 %; Ener. z T: 29.55 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4474.11 mg;

piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku 500 ml (GLU PSZ, MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2879.52 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 445.45 g; W tym cukry: 125.91 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 6.53 g; WW: 40.99 Por; : 14.11 %; : 1107.81 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 5023.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-05-17			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Hummus 80 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata lodowa 20 g ,				Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2544.63 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g; W tym cukry: 35.31 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 9.56 g; WW: 30.85 Por; : 14.56 %; : 826.02 %; Ener. z T: 33.6 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4187.17 mg;

piątek 2024-05-17			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1746.93 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 236.77 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 5.9 g; WW: 20.86 Por; : 19.03 %; : 663.27 %; Ener. z T: 29.94 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3357.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-05-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2653.53 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 104.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 12.38 g; WW: 32.04 Por; : 12.98 %; : 872.68 %; Ener. z T: 35.47 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3794.92 mg;

sobota 2024-05-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2424.35 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 93.5 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; W tym cukry: 52.8 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 7.83 g; WW: 28.59 Por; : 15.63 %; : 742.43 %; Ener. z T: 34.71 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3770 mg;

sobota 2024-05-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2371 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 76.4 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 53.6 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 8.09 g; WW: 30.65 Por; : 16.37 %; : 814.97 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3989.2 mg;

sobota 2024-05-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 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>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2401.84 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 315.66 g; W tym cukry: 29.68 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 8.32 g; WW: 28.04 Por; : 16.28 %; : 784 %; Ener. z T: 34.05 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4185.69 mg;

sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenney 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenney 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Roszponka 10 g,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2544.09 kcal; Białko ogółem: 102.9 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.6 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 29.78 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 8.89 g; WW: 29.65 Por; : 16.18 %; : 788.21 %; Ener. z T: 34.27 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4232.34 mg;

sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenney 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenney 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Roszponka 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2472.25 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 11.38 g; WW: 31.13 Por; : 11.4 %; : 893.7 %; Ener. z T: 34.65 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3855.04 mg;

sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2657.68 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 96.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 11.02 g; WW: 33.5 Por; : 13.25 %; : 889.26 %; Ener. z T: 32.62 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4178.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-05-18		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb razowy żytnio-pszenny 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 , Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Roszponka 10 g ,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.69 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 93.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 323.3 g; W tym cukry: 22.18 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 8.67 g; WW: 28.46 Por; : 14.98 %; : 729.32 %; Ener. z T: 34.64 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4017.81 mg;

sobota 2024-05-18		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna	
Chleb razowy żytnio-pszenny 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>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘC,</u>),	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2031.22 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 260.71 g; W tym cukry: 28.2 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.28 g; WW: 23.02 Por.; : 18.02 %; : 658.16 %; Ener. z T: 33.58 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3561.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kurczak gotowany 100 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2560.8 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 328.57 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.12 g; WW: 29.56 Por; : 15.54 %; : 681.3 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3497.57 mg;

niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kurczak gotowany 100 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2515.71 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 6.88 g; WW: 33.93 Por; : 14.2 %; : 783.94 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4010.83 mg;

niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kurczak gotowany 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2201.07 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 349.08 g; W tym cukry: 85.7 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.11 g; WW: 32.35 Por; : 15.6 %; : 803.68 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4128.98 mg;

niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kurczak gotowany 100 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2173.14 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 281.81 g; W tym cukry: 21.09 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 7.84 g; WW: 24.59 Por; : 18.38 %; : 665.88 %; Ener. z T: 31.48 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3590.23 mg;

niedziela 2024-05-19Jadłospis 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>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), 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>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.62 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; W tym cukry: 21.19 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 8.92 g; WW: 26.36 Por; : 18.17 %; : 669.64 %; Ener. z T: 31.3 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3603.63 mg;

niedziela 2024-05-19Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Szyunka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2535.04 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 8.94 g; WW: 30.35 Por; : 14.66 %; : 643.6 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3375.57 mg;

niedziela 2024-05-19Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Hummus 40 g (<u>SEJ.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2638.52 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 8.12 g; WW: 30.42 Por; : 15.64 %; : 681.3 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 2995.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-05-19 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2325.52 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; W tym cukry: 14.36 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 10.03 g; WW: 27.08 Por; : 16.6 %; : 620.16 %; Ener. z T: 32.18 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3388.43 mg;

niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1764.88 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.6 g; Węglowodany ogółem: 224.36 g; W tym cukry: 19.66 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 6.67 g; WW: 19.28 Por; : 20.4 %; : 553.26 %; Ener. z T: 30.38 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 2958.4 mg;