

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-15Jadłospis 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>), Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Arbuz 150 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.91 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; W tym cukry: 76.77 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.89 g; WW: 34.86 Por; : 12.66 %; : 910.35 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2831.78 mg;

poniedziałek 2024-07-15Jadłospis 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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2311.41 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 398.51 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 6.27 g; WW: 37.39 Por; : 12.31 %; : 783.49 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3381.15 mg;

poniedziałek 2024-07-15Jadłospis 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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 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% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 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>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2168.03 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 387.06 g; W tym cukry: 93.8 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.42 g; WW: 36.17 Por; : 13.35 %; : 818.8 %; Ener. z T: 16.93 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3462.45 mg;

poniedziałek 2024-07-15Jadłospis 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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1973.56 kcal; Białko ogółem: 71.46 g; Tłuszcz: 56.8 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; W tym cukry: 23.87 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.02 g; WW: 28.1 Por; : 14.48 %; : 639.66 %; Ener. z T: 25.9 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 2565.06 mg;

poniedziałek 2024-07-15		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)	
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> .), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u> .), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędliniarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .), Salátka grecka B 100 g (<u>MLE</u> , <u>GOR</u> .), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u> .), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u> .), Ogórek świeży 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u> .), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u> .), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u> .), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ</u> .), Salata lodowa 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2174.86 kcal; Białko ogółem: 80.1 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 23.97 g; Błonnik pok.: 28.2 g; Sól: 9.03 g; WW: 29.8 Por.; 14.73 %; 643.42 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2578.46 mg;

poniedziałek 2024-07-15		
Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2356.98 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.02 g; WW: 34.37 Por; : 13.89 %; : 703.95 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3475.11 mg;

poniedziałek 2024-07-15		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE</u> , <u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Arbuz 150 g ,		Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.28 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 398.96 g; W tym cukry: 78.8 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 6.07 g; WW: 36.72 Por.: 12.63 %; 950.69 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3326.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-15Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.4 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 407.67 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.32 Por; : 13.12 %; : 783.49 %; Ener. z T: 20.9 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3381.15 mg;

poniedziałek 2024-07-15Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B (bez fety) 100 g (<u>GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<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 , Hummus 80 g (<u>SEZ</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2476.19 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 99.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 9.81 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 10.12 g; WW: 29.27 Por; : 13.71 %; : 519.34 %; Ener. z T: 36.2 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2431.23 mg;

poniedziałek 2024-07-15Jadłospis 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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE</u> , <u>GOR</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), 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 twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1662.5 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; W tym cukry: 22.56 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.07 g; WW: 24.17 Por; : 15.91 %; : 554.27 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2092.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 90 g , Rospzonka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2572.22 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 385.28 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 6.88 g; WW: 34.65 Por; : 14.99 %; : 699.93 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3562.6 mg;

wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Solferino (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szyńska Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2389.35 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.4 g; WW: 33.83 Por; : 13.62 %; : 597.08 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3178.14 mg;

wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Solferino (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szyńska Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2273.95 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 366.6 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.38 g; WW: 33.81 Por; : 14.26 %; : 597.08 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3178.14 mg;

wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szyńska Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Papryka świeża 90 g , Rospzonka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 40.04 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 9.04 g; WW: 31.2 Por; : 15.63 %; : 690.14 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3597.79 mg;

wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Papryka świeża 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 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>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2588.12 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 9.54 g; WW: 33.01 Por; : 16.14 %; : 705.94 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3683.19 mg;

wtorek 2024-07-16 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 15 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Solferino (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szynka z piersią indyczą- wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2269.82 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.19 g; WW: 32.28 Por; : 13.15 %; : 609.89 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3193.02 mg;

wtorek 2024-07-16 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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g, Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2720.87 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 432.98 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 6.27 g; WW: 39.32 Por; : 13.49 %; : 1022.52 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4838.46 mg;

wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2598.2 kcal; Białko ogółem: 96.8 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.9 g; WW: 34.54 Por; : 14.9 %; : 609.67 %; Ener. z T: 28.96 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3178.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-16		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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 , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Solferino (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Papryka świeża 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 , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2462.65 kcal; Białko ogółem: 82.4 g; Tłuszcz: 92.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 36.12 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 9.55 g; WW: 30.9 Por: 13.38 %; 650.79 %; Ener. z T: 33.76 %; Ener. z Bł: 2.79 %; K: 3448.63 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 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>), Papryka świeża 90 g, Roszponka 10 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>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1953.35 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 276.85 g; W tym cukry: 38.64 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.91 g; WW: 24.73 Por.; 17.1 %; 581.07 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 2939.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-07-17 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2262.76 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.13 g; WW: 26.45 Por; : 16.31 %; : 742.65 %; Ener. z T: 34 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3015.58 mg;		
środa 2024-07-17 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Salata zielona z kefirem 100 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2038.39 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 20.6 g; Sól: 7.36 g; WW: 26.89 Por; : 18.16 %; : 744.21 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3062.56 mg;		
środa 2024-07-17 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.08 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.25 g; WW: 27.68 Por; : 18.57 %; : 803.78 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3360.83 mg;		
środa 2024-07-17 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jablko 1 szt 1 szt, Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1900.54 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 255.32 g; W tym cukry: 38.81 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.27 g; WW: 23.19 Por; : 19.9 %; : 708.78 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3149.6 mg;		
środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2053.13 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 272.99 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.36 g; WW: 24.85 Por; : 19.33 %; : 712.54 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3163 mg;

środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Salata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jablko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i 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>), 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>), Roszponka 10 g, Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		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 25 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2112.62 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 9.26 g; WW: 26.67 Por; : 15.44 %; : 746.74 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3217.38 mg;

środa 2024-07-17 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jablko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Roszponka 10 g, Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2498.33 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 353 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.79 g; WW: 32.6 Por; : 16.09 %; : 678.53 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2011.58 mg;

środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2210.46 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.92 g; WW: 27.83 Por; : 18.44 %; : 804.68 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3427.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-07-17			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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jablko 1 szt 1 szt ,		Grycikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,				Posilek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2163.52 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; W tym cukry: 28.23 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 9.96 g; WW: 25.72 Por; : 15.52 %; : 722.41 %; Ener. z T: 34.13 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3230.65 mg;

środa 2024-07-17			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Jablko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Grycikowa * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posilek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1562.95 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 37.62 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 6.16 g; WW: 18.57 Por; : 22.68 %; : 613.69 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2729.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18Jadłospis 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>), Szynek wieprzowy, średnio rozdrobiony, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi mikсовane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2512.51 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry:
71.9 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.56 g; WW: 32.73 Por; : 13.42 %; : 771.13 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3227.66 mg;

czwartek 2024-07-18Jadłospis 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>), Szynek wieprzowy, średnio rozdrobiony, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi mikсовane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2394.84 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 382.24 g; W tym cukry:
64.76 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.39 g; WW: 35.41 Por; : 12.65 %; : 739.17 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3329.85 mg;

czwartek 2024-07-18Jadłospis 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>), Szynek wieprzowy, średnio rozdrobiony, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.57 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 372.75 g; W tym cukry:
62.86 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 8.3 g; WW: 34.54 Por; : 13.19 %; : 715.22 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3209.94 mg;

czwartek 2024-07-18Jadłospis 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>), Szynek wieprzowy, średnio rozdrobiony, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi mikсовane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2460.22 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; W tym cukry:
50.15 g; Błonnik pok.: 41.7 g; Sól: 9.53 g; WW: 29.86 Por; : 15.32 %; : 752.27 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3728.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-07-18		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 50 g (<u>SOJ</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2609.19 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 93.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.8 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 10.03 g; WW: 31.62 Por; : 15.63 %; : 765.81 %; Ener. z T: 32.13 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3798.67 mg;

czwartek 2024-07-18			Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kalafor gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,		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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.99 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 7.52 g; WW: 33.65 Por; : 12.66 %; : 809.36 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3410.28 mg;

czwartek 2024-07-18		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2420.47 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 7.72 g; WW: 34.47 Por; : 12.18 %; : 764.31 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3085.43 mg;

czwartek 2024-07-18		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 70 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kalafor gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2441.27 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 70.2 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 384.17 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 9.35 g; WW: 35.6 Por; : 13.3 %; : 739.17 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3329.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-07-18Jadłospis 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 , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 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 , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Salata zielona 20 g ,		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 , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2443.49 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 347.8 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 10.38 g; WW: 30.68 Por; : 13.81 %; : 733.36 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 3507.68 mg;

czwartek 2024-07-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi mikсовane 100 g (<u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1838.99 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 282.85 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 7.79 g; WW: 24.81 Por; : 15.37 %; : 650.83 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 3054.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-07-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nektarynka 1 szt 1 szt,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₁</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2525.05 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukru: 92.42 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 6.8 g; WW: 32.38 Por.: 17.1 %; 921.09 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3285.17 mg;

piątek 2024-07-19			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nektarynka 1 szt 1 szt,		Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Salátka wiosenna diety 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: 2598.48 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 371.53 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 6.36 g; WW: 34.9 Por.: 15.19%; : 890.27%; Ener. z T: 28.72%; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3134.54 mg;

piątek 2024-07-19			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt,		Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</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>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka wiosenna - diety b/skórki 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: 2452.57 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 403.96 g; W tym cukry: 125.58 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.3 g; WW: 38.04; Por.: 15.77 %; : 968.63 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł: 2 %; K: 3651.24 mg;

piątek 2024-07-19			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nektarynka 1 szt 1 szt,		Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₊</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₊</u>), Sałatka wiosenna 100 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: 2355.84 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.8 g; WW: 28.74 Por.: 17.26 %; 872.63 %; Ener. z T: 31.38 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3373.24 mg;

piątek 2024-07-19			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (5 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,		Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
---	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2484.32 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 333.63 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.88 g; WW: 30.51 Por; : 17.13 %; : 876.39 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3386.64 mg;

piątek 2024-07-19 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>), Surówka z kapusty młodej 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2159.94 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.1 g; WW: 28.63 Por; : 14.59 %; : 720.68 %; Ener. z T: 29.86 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2720.7 mg;

piątek 2024-07-19 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
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>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Kalaforowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Surówka z kapusty młodej 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna 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: 2515 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 77.2 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 6.28 g; WW: 32.6 Por; : 16.68 %; : 921.09 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3285.17 mg;

piątek 2024-07-19 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 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: 2644.35 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 7.62 g; WW: 35.17 Por; : 15.88 %; : 890.27 %; Ener. z T: 28.6 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3134.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Surówka z kapusty młodej 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</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>), 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 pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2284.72 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; W tym cukry: 28.45 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 10.59 g; WW: 27.59 Por; : 13.81 %; : 709.17 %; Ener. z T: 34.7 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 2854.1 mg;

piątek 2024-07-19 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>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Kalaforowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka wiosenna 100 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: 1619.51 kcal; Białko ogółem: 75.4 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 208.09 g; W tym cukry: 25.74 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.18 g; WW: 18.53 Por; : 18.62 %; : 571.73 %; Ener. z T: 32.54 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2251.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-07-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Salatką z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2488.62 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.76 g; WW: 32.91 Por; : 13.21 %; : 693.88 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3450.57 mg;

sobota 2024-07-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Salatką z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Kukinia pieczona z olejem * 100 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2459.02 kcal; Białko ogółem: 79.3 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 8.22 g; WW: 34.79 Por; : 12.9 %; : 727.98 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3865.11 mg;

sobota 2024-07-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Kukinia pieczona (bez oleju) * 100 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2233.66 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 48.6 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.76 Por; : 14.29 %; : 712.85 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4047.82 mg;

sobota 2024-07-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Salatką z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2432.9 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 31.65 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 8.55 g; WW: 31.65 Por; : 13.69 %; : 708.7 %; Ener. z T: 30.77 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3775.53 mg;

sobota 2024-07-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 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 jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 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>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2595.28 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g; W tym cukry: 33.28 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 9.64 g; WW: 33.48 Por; : 13.6 %; : 729.33 %; Ener. z T: 31.41 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3866.24 mg;

sobota 2024-07-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2308.62 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 69.9 g; Kw. tł. nasy.: 16.9 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 7.29 g; WW: 32.72 Por; : 12.59 %; : 672.92 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3564.65 mg;

sobota 2024-07-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 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>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2591.86 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 395.54 g; W tym cukry: 59.5 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 8.96 g; WW: 34.92 Por; : 15.77 %; : 698.38 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3116.99 mg;

sobota 2024-07-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	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>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 375.37 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 8.28 g; WW: 33.79 Por; : 13.08 %; : 754.91 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3634.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-07-20		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 , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Sałata lodowa 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>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2493.8 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 91 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 29.13 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 8.43 g; WW: 32.44 Por; : 10.78 %; : 723.44 %; Ener. z T: 32.84 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 3683.42 mg;

sobota 2024-07-20		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Ziemniaczana * () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.76 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 30.23 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.18 g; WW: 28.79 Por; : 13.93 %; : 577.91 %; Ener. z T: 32.3 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3056.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<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>), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR.</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2517.66 kcal; Białko ogółem: 106.4 g; Tłuszcz: 89.5 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.07 g; WW: 31.05 Por; : 16.9 %; : 761.07 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3297.76 mg;		
niedziela 2024-07-21 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>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Salata 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: 2408.57 kcal; Białko ogółem: 118.1 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.8 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 19.3 g; Sól: 10.28 g; WW: 30.74 Por; : 19.61 %; : 618.94 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3160.49 mg;		
niedziela 2024-07-21 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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jablko pieczone 1szt. 1 szt , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Salata 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: 2062.51 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 9.94 g; WW: 28.28 Por; : 21.87 %; : 769.56 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3535.59 mg;		
niedziela 2024-07-21 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>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jablko 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>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1992.56 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 256.4 g; W tym cukry: 36.25 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 9.58 g; WW: 23.36 Por; : 22.27 %; : 657.28 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3320.67 mg;		
niedziela 2024-07-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.81 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 10.24 g; WW: 24.97 Por.; : 21.98 %; : 661.94 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3400.57 mg;

niedziela 2024-07-21		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML 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 , Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , 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 , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posilek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</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>), Roszponka 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2065.46 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.63 g; WW: 27.44 Por.: 17.07 %; 670.22 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3205.31 mg;

niedziela 2024-07-21		
Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Salatk wiosenna 100 g , Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2555.88 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 104.33 g; Kw. tł. nasy.: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 8.51 g; WW: 29.78 Por.: 15.24 %; 506.8 %; Ener. z T: 36.74 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2025.09 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Buraczki gotowane () 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE.</u>),		Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Salata 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: 2521.18 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 10.45 g; WW: 33.34 Por.: 19.19 %; 830.18 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4296.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-21		
Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	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 , Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Szynea Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2159.01 kcal; Białko ogółem: 94.7 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.4 g; Węglowodany ogółem: 300.69 g; W tym cukry: 27.52 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.37 g; WW: 27.35 Por.: 17.54 %; 813.19 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4157.26 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Cwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Sałatka lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,		Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1692.72 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 224.03 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.36 g; WW: 19.95 Por.: 24.33 %; 816.36 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3765.24 mg;