

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                     | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| poniedziałek 2024-06-17      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> ), 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 , | Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, 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: 2476.04 kcal; Białko ogółem: 82.9 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 398.87 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 6.89 g; WW: 36.66 Por; : 13.39 %; : 915.4 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3123.25 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2024-06-17      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> ), 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> ), | Solferino * () 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: 2343.9 kcal; Białko ogółem: 72.27 g; Tłuszcz: 52.4 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 404.85 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 25.4 g; Sól: 6.28 g; WW: 38 Por; : 12.33 %; : 800.81 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3696.37 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2024-06-17      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> ), 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> ), | Solferino * () 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: 2200.52 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 41.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 393.39 g; W tym cukry: 97.44 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.43 g; WW: 36.78 Por; : 13.35 %; : 836.12 %; Ener. z T: 16.84 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3777.67 mg;

|                                                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| poniedziałek 2024-06-17      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos) |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), 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> ), | Solferino * ( ) 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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> 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: 2006.05 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 314.06 g; W tym cukry: 27.51 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.04 g; WW: 28.71 Por; : 14.47 %; : 656.97 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2880.29 mg;

| poniedziałek 2024-06-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), 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> ), | Solferino * ( ) 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 Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), 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 , |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ), Rukola 10 g ,                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> 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: 2207.35 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 27.61 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 9.04 g; WW: 30.41 Por; : 14.72 %; : 660.73 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2893.69 mg;

| poniedziałek 2024-06-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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 , 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 , | Solferino (bez mleka)*( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</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 Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, 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: 2381.53 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 9 g; WW: 34.87 Por; : 13.88 %; : 711.15 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3710.46 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-06-17      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> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), 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 , | Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, 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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2635.41 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 423.61 g; W tym cukry: 78.7 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 6.07 g; WW: 38.52 Por; : 13.32 %; : 955.74 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3617.82 mg;

| poniedziałek 2024-06-17      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> ), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Solferino * () 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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2450.89 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 414.01 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 25.4 g; Sól: 6.93 g; WW: 38.93 Por; : 13.13 %; : 800.81 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3696.37 mg;

| poniedziałek 2024-06-17      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B (bez fety) 100 g ( <u>GOR.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, 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, 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 ,                     |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Rukola 10 g ,                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata lodowa 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2650.31 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 104.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 342.11 g; W tym cukry: 9.71 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 10.12 g; WW: 31.07 Por; : 14.32 %; : 524.39 %; Ener. z T: 35.65 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2722.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-06-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), 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> ), | Solferino * () 300 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> 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: 1681.99 kcal; Białko ogółem: 66.79 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 24.75 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.08 g; WW: 24.54 Por; : 15.88 %; : 564.66 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2281.41 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>wtorek 2024-06-18                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Chleb mieszany pszenno-żytni    70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Bułka graham-pszenna 50g    1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63%    20 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona    50 g ( <u><b>SOJ,</b></u> ), Pomidorki koktajlowe    90 g , Rukola    10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c    250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u> ), | Wielowarzywna z ziemniakami * ()    500 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> ), Kasza jęczmienna/sypko    200 g ( <u><b>GLU JĘCZ,</b></u> ), Zrazik wieprzowy gotowany mielony    100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> ), Sos ziołowy*    100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c    150 g , Kompot owocowy* z/c    300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni    70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Bułka graham-pszenna 50g    1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63%    20 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Szprot w sosie pomidorowym    50 g ( <u><b>Ryb, SEL,</b></u> ), Twaróg półtłusty    30 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Papryka świeża    90 g , Roszponka    10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c    250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posilek nocny:</b> Wafle ryżowe    30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany    1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2398.09 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.7 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 6.88 g; WW: 32.85 Por.; : 14.4 %; : 694.88 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3271.14 mg;

| wtorek 2024-06-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>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>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),</p> |  | <p>Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 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 ,</p> |                                            | <p>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 ,</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                            | <p><b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2356.86 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.7 g; Węglowodany ogółem: 360.5 g; W tym cukry: 51 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 9.38 g; WW: 33.22 Por.; : 13.62 %; : 579.76 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2862.92 mg;

| wtorek 2024-06-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopocka 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), |  | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 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% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szyunka 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 , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                     | Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2241.46 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.7 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 51 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 9.36 g; WW: 33.2 Por; : 14.27 %; : 579.76 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2862.92 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| wtorek 2024-06-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), 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> ), | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 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 ziółowy* 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 , |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> 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: 2251.55 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 9.04 g; WW: 29.4 Por; : 15.06 %; : 685.09 %; Ener. z T: 30.03 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3306.33 mg;

| wtorek 2024-06-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Połędwica Sopocka 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> ), | Wielowarzywna z ziemniakami * () 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> ), 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-pszena 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 , |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata lodowa 20 g ,                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> 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: 2414 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.54 g; WW: 31.21 Por; : 15.64 %; : 700.89 %; Ener. z T: 30.03 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3391.73 mg;

| wtorek 2024-06-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Wielowarzywna z ziemniakami *(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-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2245.27 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 8.21 g; WW: 31.78 Por; : 13.16 %; : 602.69 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 2957.67 mg;

| wtorek 2024-06-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), 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> ), | Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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-pszena 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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2546.74 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 408.33 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 6.27 g; WW: 37.52 Por; : 12.83 %; : 1017.47 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4547 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-06-18                      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 Sopotcka 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> ), | Wielowarzywna z ziemniakami * () 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> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2565.71 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 51 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 9.89 g; WW: 33.93 Por; : 14.92 %; : 592.36 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2862.92 mg;

| wtorek 2024-06-18                      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 , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Wielowarzywna z ziemniakami (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 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> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z piersią 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 , |
| <b>II Śniadanie:</b> 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 ,                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> 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: 2438.1 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; W tym cukry: 33.53 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 9.57 g; WW: 30.4 Por; : 13.39 %; : 643.59 %; Ener. z T: 33.98 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3213.28 mg;

| wtorek 2024-06-18                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopotcka 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> ), | Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka 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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> 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: 1848.87 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 60.3 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 262.06 g; W tym cukry: 38.7 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.91 g; WW: 23.65 Por; : 16.76 %; : 578.04 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 2764.24 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2024-06-19                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Chleb mieszany pszenno-żytni    70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b></u> ), Chleb Graham    50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63%    20 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ<sub>+</sub></b></u> ), Serek homo o smaku wanilinowym    80 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Pomidor    80 g , Sałata zielona    20 g , Jabłko 1 szt    1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c    250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>+</sub></b></u> ), | Grysikowa *    500 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ()    200 g , Eskalopka z udźca kurczaka    100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></b></u> ), Sałata zielona z kefirem    100 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Kompot owocowy* z/c    300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni    70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b></u> ), Chleb Graham    50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63%    20 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy    50 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR<sub>+</sub></b></u> ), Roszponka    10 g , Sałatka z pomidorów i koperku    90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c    250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posilek nocny:</b> Serek naturalny Hej 150g    1 szt ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2364.06 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 7.15 g; WW: 28.22 Por.; : 15.78 %; : 781.62 %; Ener. z T: 33.7 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3401.98 mg;

| środa 2024-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),</p> |  | <p>Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,</p> |                                            | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), 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 z/c 250 ml ,</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                            | <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2139.69 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 7.38 g; WW: 28.66 Por; : 17.49 %; : 783.18 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3448.96 mg;

| środa 2024-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , |  | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki 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> ), Sałatka 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: 2109.38 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.27 g; WW: 29.45 Por; : 17.87 %; : 842.75 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3747.23 mg;

| Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2024-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ), | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Sałata 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, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                                         |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2001.84 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 274.05 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.29 g; WW: 24.96 Por; : 19.1 %; : 747.75 %; Ener. z T: 27.73 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3536 mg;

| środa 2024-06-19 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)</span>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ<sub>1</sub></b></u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>1</sub></b></u> ), | Grycikowa * 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> ), Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u><b>SOJ<sub>1</sub></b></u> ), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u><b>SOJ<sub>1</sub></b></u> ), Rukola 10 g ,                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2154.43 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.38 g; WW: 26.62 Por; : 18.61 %; : 751.51 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3549.4 mg;

| środa 2024-06-19 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna</span>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u><b>SOJ<sub>1</sub></b></u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ<sub>1</sub></b></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt , | Grycikowa * 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></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><b>SOJ<sub>1</sub></b></u> ), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u><b>SOJ<sub>1</sub></b></u> ), Sałata zielona 5 g ,                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2213.92 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 9.28 g; WW: 28.44 Por; : 14.92 %; : 785.71 %; Ener. z T: 31.3 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3603.78 mg;

| środa 2024-06-19 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska</span>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ<sub>1</sub></b></u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>1</sub></b></u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , | Grycikowa * 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> ), Pierogi z truskawkami * 300 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> ), Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></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;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 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 , Sałata 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> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , |  | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Ziemniaki 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> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka 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: 2311.76 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.94 g; WW: 29.6 Por; : 17.81 %; : 843.65 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3813.73 mg;

| środa 2024-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Hummus 40 g ( <u>SEZ,</u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt , |  | Gryskowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazylkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 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> ), 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Rukola 10 g ,                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                          | Posiłek nocny: 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> ), Sałata zielona 5 g ,                                                                                                                                                                            |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2236.22 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; W tym cukry: 27.35 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.93 g; WW: 27.51 Por; : 15.25 %; : 761.38 %; Ener. z T: 32.87 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3617.05 mg;

| środa 2024-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ), Sałata zielona z kefirem 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> ), Szyunka 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 , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1628.8 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 217.82 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 6.17 g; WW: 19.72 Por; : 21.92 %; : 639.02 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2980.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| czwartek 2024-06-20Jadłospis 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> ), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 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, 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 ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2024-06-20Jadłospis 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> ), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 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 miesa 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 Sopotcka 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 ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2024-06-20Jadłospis 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> ), 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 (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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 Sopotcka 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 ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2024-06-20Jadłospis 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> ), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 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, 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 ,                                                                  |

Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata 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;

| Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 czwartek 2024-06-20 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Szynek-wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 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, 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-pszena 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 , |
| 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 30 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g ,                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ), 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;

| Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna czwartek 2024-06-20                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynek-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, SEL.</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kalafior gotowany* 150 g , 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-pszena 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 z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> 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;

| Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska czwartek 2024-06-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), 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, ORZ, GLU OW.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</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-pszena 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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2396.69 kcal; Białko ogółem: 73 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 372.27 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 7.6 g; WW: 34.01 Por; : 12.18 %; : 751.39 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3041.19 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-06-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                         | 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> ), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 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, 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 Sopotcka 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;

| czwartek 2024-06-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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 , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), 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, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g ( <u>SEZ.</u> ), Sałata zielona 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 , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata 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 2024-06-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g ( <u>MLE, ORZ, GLU OW.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), 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, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata 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 - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>piątek 2024-06-21                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></b></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Arbuz 150 g , | Kalafiorowa z ryżem * 500 ml ( <u><b>MLE<sub>+</sub>, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u><b>RYB<sub>+</sub></b></u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ<sub>+</sub></b></u> ), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posilek nocny:</b> Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2674.35 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.83 g; WW: 35.23 Por; : 16.4 %; : 1126.5 %; Ener. z T: 28.85 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3804.77 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>piątek 2024-06-21</b> <b>Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Zacierka na mleku 500 ml (<b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></u></b>),<br/> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b>), Chleb pszenny 50 g (<b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<b><u>MLE<sub>1</sub></u></b>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<b><u>MLE<sub>1</sub></u></b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,</p> | <p>Ryżowa* 500 ml (<b><u>MLE, SEL<sub>1</sub></u></b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL<sub>1</sub></u></b>), Warzywa po grecku* 100 g (<b><u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u></b>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b>), Chleb pszenny 50 g (<b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<b><u>MLE<sub>1</sub></u></b>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<b><u>JAJ<sub>1</sub></u></b>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<b><u>MLE<sub>1</sub></u></b>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2833.78 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 423.1 g; W tym cukry: 121.29 g; Błonnik pok.: 25.9 g; Sól: 6.39 g; WW: 39.75 Por; : 14.2 %; : 1007.28 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4054.14 mg;

| <p><b>piątek 2024-06-21</b></p> <p><b>Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Zacierka na mleku 500 ml (<u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></b></u>),<br/> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u>), Chleb pszenny 50 g (<u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u><b>MLE<sub>1</sub></b></u>), Twarożek 100 g (<u><b>MLE<sub>1</sub></b></u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,</p> | <p>Ryżowa* 500 ml (<u><b>MLE, SEL<sub>1</sub></b></u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u><b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL<sub>1</sub></b></u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u>), Chleb pszenny 50 g (<u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u><b>MLE<sub>1</sub></b></u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u><b>SQJ<sub>1</sub></b></u>), Sałatka wiosenna - diety b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u><b>MLE<sub>1</sub></b></u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2553.87 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 422.69 g; W tym cukry: 124.7 g; Błonnik pok.: 25.9 g; Sól: 7.32 g; WW: 39.81 Por; : 15.3 %; : 1007.6 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4037.64 mg;

| piątek 2024-06-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ),<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Arbuz 150 g , | Kalafiorowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE<sub>+</sub></u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL<sub>+</sub></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<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ<sub>+</sub></u> ), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                |  |

Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2505.14 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 6.83 g; WW: 31.59 Por; : 16.51 %; : 1078.04 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3892.84 mg;

| piątek 2024-06-21Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Arbuz 150 g , | Kalafiorowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE<sub>+</sub></u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL<sub>+</sub></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<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ<sub>+</sub></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<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Rukola 10 g ,                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2633.62 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 363.4 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 29.8 g; Sól: 7.91 g; WW: 33.36 Por; : 16.42 %; : 1081.8 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3906.24 mg;

| piątek 2024-06-21Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL<sub>+</sub></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></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<sub>+</sub></u> ), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt , | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml ( <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB<sub>+</sub></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<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ<sub>+</sub></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: 2395.24 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; W tym cukry: 93.3 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 9.13 g; WW: 33.48 Por; : 13.48 %; : 837.69 %; Ener. z T: 28.2 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3640.3 mg;

| piątek 2024-06-21Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Arbuz 150 g , | Kalafiorowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE<sub>+</sub></u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></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<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ<sub>+</sub></u> ), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2664.3 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 80.3 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 388.96 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 6.31 g; WW: 35.45 Por; : 16 %; : 1126.5 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3804.77 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-06-21                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 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 , Banan 1szt. 1 szt , | Ryżowa* 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2879.65 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 425.68 g; W tym cukry: 121.29 g; Błonnik pok.: 25.9 g; Sól: 7.65 g; WW: 40.02 Por; : 14.85 %; : 1007.28 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4054.14 mg;

| piątek 2024-06-21                      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 , Arbuz 150 g , | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki 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 , |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Rukola 10 g ,                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2434.02 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 10.62 g; WW: 30.44 Por; : 13.25 %; : 914.58 %; Ener. z T: 33.72 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3373.7 mg;

| piątek 2024-06-21                      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 , Arbuz 150 g , | Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki 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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1733.35 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 231.3 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 5.2 g; WW: 20.76 Por; : 17.72 %; : 763.5 %; Ener. z T: 31.46 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 2635.6 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>sobota 2024-06-22                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb mieszany pszenno-żytni    70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Bułka graham-pszenna 50g    1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63%    20 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonke niejadalnej)    100 g ( <u><b>SOJ,</b></u> ), Pomidor    80 g , Ketchup    20 g ( <u><b>SEL,</b></u> ), Sałata zielona    20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c    250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u> ), | Ogórkowa z ziemniakami * ()    500 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> ), Kasza jęczmienna/sypko    200 g ( <u><b>GLU JĘCZ,</b></u> ), Potrawka drobiowa    200 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ()    150 g , Kompot owocowy* z/c    300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni    70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Bułka graham-pszenna 50g    1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 63%    20 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*    70 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b></u> ), Sałata lodowa    20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c    250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posilek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO 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 2024-06-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                              | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), |  | Ziemniaczana * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                            | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 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 2024-06-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                         | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE,</u> ), 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> ), |  | Ziemniaczana * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , |                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 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 2024-06-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonke 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 , |  |

Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                                |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO 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 2024-06-22      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszena 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-pszena 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, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Papryka świeża 30 g ,                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO 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 2024-06-22      Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w 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-pszena 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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO 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 2024-06-22      Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE.</u> ), 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-pszena 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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO 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;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-06-22                      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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO 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;

| sobota 2024-06-22                      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 , |
| <b>II Śniadanie:</b> 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 ,                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO 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 2024-06-22                      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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO 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 2024-06-23                      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 , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki 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> ), Sałatka 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: 2618.96 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 353.48 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 10.09 g; WW: 32.82 Por; : 16.4 %; : 800.04 %; Ener. z T: 31.8 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3684.16 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2024-06-23                      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 , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki 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 Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ), Dynia duszona z olejem* 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2509.87 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.7 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 10.3 g; WW: 32.51 Por; : 18.98 %; : 657.91 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3546.89 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2024-06-23                      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 , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki 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 , Jabłko 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 Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ), Dynia duszona z olejem* 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2163.81 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.96 g; WW: 30.05 Por; : 21.03 %; : 808.53 %; Ener. z T: 20.83 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3921.99 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2024-06-23                      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 , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki 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 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 , |

Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                                      |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2093.86 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 66.5 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; W tym cukry: 35.37 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 9.6 g; WW: 25.13 Por; : 21.39 %; : 696.25 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3707.07 mg;

| niedziela 2024-06-23      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></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>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), Rukola 10 g ,                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2271.11 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 292.67 g; W tym cukry: 35.47 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 10.26 g; WW: 26.74 Por; : 21.18 %; : 700.91 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3786.97 mg;

| niedziela 2024-06-23      Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Roszponka 10 g ,                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2166.76 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 317.2 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.65 g; WW: 29.21 Por; : 16.46 %; : 709.19 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3591.71 mg;

| niedziela 2024-06-23      Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałatka wiosenna 100 g , Ser topiony 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></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;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-06-23                      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 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Buraczki gotowane ( ) 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Babka drożdżowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), | Ziemniaczana * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki 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 Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ), Dynia duszona z olejem* 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2622.48 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 375.12 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 10.47 g; WW: 35.11 Por; : 18.6 %; : 869.15 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4682.65 mg;

| niedziela 2024-06-23                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Polędwica Sopocka 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 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</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: Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ),                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2260.31 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.3 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 26.64 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 9.39 g; WW: 29.12 Por; : 16.94 %; : 852.16 %; Ener. z T: 28.52 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4543.66 mg;

| niedziela 2024-06-23                      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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ), Ćwikła z chrzanem b/c ( ) 80 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ), Sałata 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 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), 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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1758.57 kcal; Białko ogółem: 103.6 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 236.2 g; W tym cukry: 38.21 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 8.37 g; WW: 21.1 Por; : 23.56 %; : 841.69 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4016.4 mg;