

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Mandarynka 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi () 150 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>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2565.79 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 391.23 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 7.95 g; WW: 35.1 Por; : 15.11 %; : 54.7 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3697.78 mg;

poniedziałek 2024-02-19Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Mandarynka 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Dyniowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.38 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g; W tym cukry: 66.46 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 8.56 g; WW: 33.61 Por; : 14.86 %; : 58.67 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3157.97 mg;

poniedziałek 2024-02-19Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Mandarynka 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Dyniowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.98 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 66.46 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 8.54 g; WW: 33.59 Por; : 15.6 %; : 61.74 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3157.97 mg;

poniedziałek 2024-02-19Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Mandarynka 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 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>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2445.27 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 8.05 g; WW: 32.08 Por; : 15.85 %; : 52.46 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3697.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-19		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Mandarynka 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Fasolowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z marchwi () (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () (bez mleka) 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2548.98 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 400.09 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 10.24 g; WW: 35.42 Por; : 12.19 %; : 55.71 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3706.07 mg;

poniedziałek 2024-02-19		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Mandarynka 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2553.75 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.1 g; Węglowodany ogółem: 388.01 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 6.65 g; WW: 34.9 Por; : 14.09 %; : 54.68 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3625.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-02-20Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2589.23 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 394.15 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 8.01 g; WW: 36.16 Por; : 14.76 %; : 55.8 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3658.98 mg;		
wtorek 2024-02-20Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2518.07 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 398.51 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 8.64 g; WW: 37.18 Por; : 15.09 %; : 59.08 %; Ener. z T: 23.3 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3512.76 mg;		
wtorek 2024-02-20Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2128.67 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.66 g; WW: 32.61 Por; : 16.14 %; : 61.25 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3379.76 mg;		
wtorek 2024-02-20Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.69 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 319.67 g; W tym cukry: 32.78 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.06 g; WW: 28.89 Por; : 15.71 %; : 52.27 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3525.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-20			Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2240.11 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 76.5 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.01 g; WW: 30.12 Por; : 12.78 %; : 53.7 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3217.95 mg;

wtorek 2024-02-20			Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2801.19 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 7.74 g; WW: 37.49 Por; : 13.82 %; : 53.6 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3586.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-02-21		
Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Hummus 40 g (<u>SEJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2435.2 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 70.5 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 363.64 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 10.82 g; WW: 33.11 Por.; 16.42 %; 54.2 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4823.89 mg;

środa 2024-02-21			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszpionka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posilek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2456.93 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g; W tym cukry: 95.74 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 8.74 g; WW: 34.64 Por.: 17.66 %; 56.08 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł: 2.45 %; K: 4620.34 mg;

środa 2024-02-21 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u>), Ziemiaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ</u>, <u>MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218.33 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.63 g; WW: 31.57 Por.: 19.29 %; 56.65 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4072.44 mg;

środa 2024-02-21 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Piecarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2221.42 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 41.07 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.5 g; WW: 27.58 Por.; : 19.88 %; : 49.49 %; Ener. z T: 27.6 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4242.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-02-21Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2335.17 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 71.3 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 346.5 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 10.75 g; WW: 31.67 Por; : 15.29 %; : 53.93 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4330.57 mg;

środa 2024-02-21Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SO2</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), Serek grani z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2549.78 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.6 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 10.42 g; WW: 33.25 Por; : 15.02 %; : 51.99 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4273.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-02-22Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE.</u>), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Surówka z selera i orzechów mielonych 150 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2792.13 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 412.54 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 11.81 g; WW: 36.96 Por; : 13.76 %; : 52.73 %; Ener. z T: 29.47 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 5427.64 mg;		
czwartek 2024-02-22Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2448.53 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 363.29 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 9.32 g; WW: 33.37 Por; : 15.72 %; : 54.61 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4073.22 mg;		
czwartek 2024-02-22Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2333.13 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 9.3 g; WW: 33.35 Por; : 16.45 %; : 57.27 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4073.22 mg;		
czwartek 2024-02-22Jadłospis 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>), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2234.4 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; W tym cukry: 34.02 g; Błonnik pok.: 37.9 g; Sól: 9.4 g; WW: 29.19 Por; : 15.62 %; : 52.17 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4257.54 mg;

czwartek 2024-02-22Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka)() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp (z olejem)*. 150 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2310.55 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 75.5 g; Kw. tł. nasy.: 14.4 g; Węglowodany ogółem: 352.38 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 8.32 g; WW: 31.81 Por; : 12.62 %; : 55.02 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4072.66 mg;

czwartek 2024-02-22Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Surówka z selera i orzechów mielonych 150 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2530.32 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 46.9 g; Sól: 6.8 g; WW: 34.63 Por; : 13.19 %; : 54.49 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4447.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-02-23Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2901.22 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 446.3 g; W tym cukry: 126.81 g; Błonnik pok.: 35.9 g; Sól: 6.77 g; WW: 41.07 Por; : 13.71 %; : 56.58 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 5015.44 mg;		
piątek 2024-02-23Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Salata zielona 20 g , Jablko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2891.08 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 78.2 g; Kw. tł. nasy.: 31.2 g; Węglowodany ogółem: 456.19 g; W tym cukry: 134.4 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 6.75 g; WW: 42.28 Por; : 14.23 %; : 58.52 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4920.49 mg;		
piątek 2024-02-23Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Jablko pieczone 1szt. 1 szt , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2755.77 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.8 g; Węglowodany ogółem: 431.34 g; W tym cukry: 137.33 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.98 g; WW: 40.03 Por; : 16.57 %; : 58.07 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 5148.19 mg;		
piątek 2024-02-23Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jablko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Roszponka 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2495.06 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 33.1 g; Sól: 7.75 g; WW: 30.97 Por; : 16.92 %; : 49.62 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4576.41 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-02-23		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna	
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ. RYB.</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ. GOR.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła i Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2545.17 kcal; Białko ogółem: 71.9 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 420.9 g; W tym cukry: 107.12 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 6.42 g; WW: 38.37 Por.; : 11.3 %; : 60.32 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł: 2.91 %; K: 4497.31 mg;

piątek 2024-02-23			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR₁</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2901.22 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 446.3 g; W tym cukry: 126.81 g; Błonnik pok.: 35.9 g; Sól: 6.77 g; WW: 41.07 Por.: 13.71 %; 56.58 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 5015.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-02-24Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g , Salátka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem* 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2547.51 kcal; Białko ogółem: 85.9 g; Tłuszcz: 89.5 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 12.59 g; WW: 32.79 Por; : 13.49 %; : 51.33 %; Ener. z T: 31.62 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3911.64 mg;		
sobota 2024-02-24Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g , Salátka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem* 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2401.79 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.5 g; Węglowodany ogółem: 305.19 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 9.55 g; WW: 28.51 Por; : 16.56 %; : 47.23 %; Ener. z T: 33.59 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3544.09 mg;		
sobota 2024-02-24Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g , Salátka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem* 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2348.44 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 23.1 g; Sól: 9.81 g; WW: 30.57 Por; : 17.33 %; : 51.75 %; Ener. z T: 27.8 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3763.29 mg;		
sobota 2024-02-24Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g , Salátka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem* 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2412.9 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.2 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 31.37 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.64 Por; : 17.84 %; : 47.2 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4326.11 mg;		
sobota 2024-02-24Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g , Salátka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2584.37 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 98.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 12.93 g; WW: 32.37 Por; : 12.13 %; : 49.98 %; Ener. z T: 34.35 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3730.43 mg;

sobota 2024-02-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Salátka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz sojowy z warzywami * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2557.86 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 378.94 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 50.55 g; Sól: 10.25 g; WW: 32.9 Por; : 18.3 %; : 51.35 %; Ener. z T: 23.3 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 3615.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-02-25		
Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonie niejadalnej 30 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2560.8 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 328.57 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.12 g; WW: 29.56 Por.: 15.54 %; 46.07 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3497.57 mg;

niedziela 2024-02-25			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,		Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2515.71 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 6.88 g; WW: 33.93 Por.: 14.2 %; 53.77 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4010.83 mg;

niedziela 2024-02-25			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,		Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Sok owocowo-warzywny 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2201.07 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 349.08 g; W tym cukry: 85.7 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.11 g; WW: 32.35 Por.: 15.6 %; 58.65 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4128.98 mg;

niedziela 2024-02-25		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2170.74 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 284.57 g; W tym cukry: 21.09 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.88 g; WW: 25.14 Por.: 17.99 %; : 46.21 %; Ener. z T: 31.58 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3590.23 mg;

niedziela 2024-02-25	Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
----------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2552.21 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.4 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 9.41 g; WW: 30.46 Por; : 14.96 %; : 47.65 %; Ener. z T: 28.3 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3375.57 mg;

niedziela 2024-02-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2638.52 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 8.12 g; WW: 30.42 Por; : 15.64 %; : 45.93 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 2995.07 mg;