

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-20Jadłospis 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>), Banan 1szt. 1 szt ,	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 kiszony 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: 2555.64 kcal; Białko ogółem: 83.1 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 418.87 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.27 g; WW: 38.51 Por; : 13.01 %; : 789.02 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3459.59 mg;		
poniedziałek 2024-05-20Jadłospis 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 2024-05-20Jadłospis 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 2024-05-20Jadłospis 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 kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , 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>), 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: 1999.65 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 25.8 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.41 g; WW: 28.56 Por; : 14.52 %; : 618.99 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bt.: 2.73 %; K: 2816.63 mg;

poniedziałek 2024-05-20		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 kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), 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: 2200.95 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 25.9 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 10.41 g; WW: 30.26 Por; : 14.76 %; : 622.75 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bt.: 2.58 %; K: 2830.03 mg;

poniedziałek 2024-05-20		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 , Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B (bez fety) 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , 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: 2577.28 kcal; Białko ogółem: 66.06 g; Tłuszcz: 87.3 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 395.99 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 9.76 g; WW: 36.15 Por; : 10.25 %; : 647.51 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bt.: 2.71 %; K: 2956.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-20		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>), Hummus 80 g (<u>SEZ.</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>), Banan 1szt. 1 szt ,	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 kiszony 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: 2718.28 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 424.47 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.51 g; WW: 39.1 Por; : 12.41 %; : 789.02 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3459.59 mg;

poniedziałek 2024-05-20		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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 z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ.</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, 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: 2387.54 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 335.06 g; W tym cukry: 7.73 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 10.69 g; WW: 30.1 Por; : 11.61 %; : 457.7 %; Ener. z T: 34.54 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2263.29 mg;

poniedziałek 2024-05-20		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 kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , 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>), 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: 1675.59 kcal; Białko ogółem: 66.79 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.7 g; Węglowodany ogółem: 266.92 g; W tym cukry: 23.03 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.45 g; WW: 24.39 Por; : 15.95 %; : 526.68 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 2217.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2024-05-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Poledwica 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>),	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 z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.89 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 363.85 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 34.3 g; Sól: 7.56 g; WW: 33.02 Por.; : 14.82 %; : 656.41 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3087.07 mg;

wtorek 2024-05-21			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>), 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>),		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 ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

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 2024-05-21			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 2024-05-21		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 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 ziółowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2144.35 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 34.96 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 9.73 g; WW: 29.56 Por; : 15.54 %; : 646.62 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3122.26 mg;

wtorek 2024-05-21 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 z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<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>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2306.8 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 347.07 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 10.23 g; WW: 31.38 Por; : 16.12 %; : 662.42 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3207.66 mg;

wtorek 2024-05-21 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.88 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 9.22 g; WW: 31.57 Por; : 13.81 %; : 601.51 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 2816.27 mg;

wtorek 2024-05-21 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 z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), 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 konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2439.54 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 6.96 g; WW: 37.69 Por; : 13.16 %; : 979 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4362.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-05-21		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		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 z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2332.51 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 28.24 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 10.84 g; WW: 30.1 Por; : 13.91 %; : 599.79 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 2983.62 mg;

wtorek 2024-05-21		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica 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 * () 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 z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1741.67 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 265.28 g; W tym cukry: 33.52 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.6 g; WW: 23.82 Por; : 17.46 %; : 539.58 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 2580.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2024-05-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>), Jablko 1 szt 1 szt ,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>), Roszponka 10 g , Ogórek kiszony 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2336.89 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 9.07 g; WW: 29.47 Por; : 15.08 %; : 816.76 %; Ener. z T: 32.09 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3412.38 mg;

środa 2024-05-22			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
			Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL₁</u>).		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2173.02 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.99 g; WW: 30.26 Por; : 16.27 %; : 845.96 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3671.86 mg;

środa 2024-05-22			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>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostrońce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.71 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.88 g; WW: 31.05 Por.; : 16.64 %; : 905.53 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3970.13 mg;

środa 2024-05-22		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>),		Gryskowa * 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 , Ogórek kiszony 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1974.67 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 289.7 g; W tym cukry: 32.73 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 9.21 g; WW: 26.21 Por; : 18.31 %; : 782.89 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3546.41 mg;

środa 2024-05-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), 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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<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 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Ogórek kiszony 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), 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>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127.26 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 32.83 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 10.3 g; WW: 27.88 Por; : 17.87 %; : 786.65 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3559.81 mg;

środa 2024-05-22 Jadłospis 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, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>), Roszponka 10 g, Ogórek kiszony 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2257.38 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 312.1 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 10.35 g; WW: 28.2 Por; : 14.83 %; : 796.17 %; Ener. z T: 32.6 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3540.64 mg;

środa 2024-05-22 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 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>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Roszponka 10 g, Ogórek kiszony 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2471.17 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.71 g; WW: 33.85 Por; : 15.43 %; : 713.67 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2021.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-05-22			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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 ,		Grycikowa * 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>), 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 , Ogórek kiszony 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>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2155.23 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 26.5 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 10.94 g; WW: 27.43 Por; : 15.44 %; : 771.84 %; Ener. z T: 30.61 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3553.91 mg;

środa 2024-05-22			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>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Grycikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 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 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Ogórek kiszony 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1601.63 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 233.47 g; W tym cukry: 31.85 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 8.09 g; WW: 20.97 Por; : 21 %; : 674.16 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 2990.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-05-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), 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 ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.51 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; W tym cukry: 71.9 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.52 g; WW: 31.38 Por; : 13.65 %; : 771.13 %; Ener. z T: 32.96 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3227.66 mg;

czwartek 2024-05-23 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>), 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 ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.84 kcal; Białko ogółem: 75.3 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 368.59 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 8.35 g; WW: 34.06 Por; : 12.88 %; : 739.17 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3329.85 mg;

czwartek 2024-05-23 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>), 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 ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2105.57 kcal; Białko ogółem: 70.86 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 359.1 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.26 g; WW: 33.19 Por; : 13.46 %; : 715.22 %; Ener. z T: 20.7 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3209.94 mg;

czwartek 2024-05-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), 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

		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka 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 2024-05-23 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 ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka 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 2024-05-23		
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>), Sałata lodowa 20 g , Papryka świeża 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, 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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.7 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 71.5 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 8.22 g; WW: 30.16 Por; : 12.53 %; : 742.07 %; Ener. z T: 29.5 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 2970.58 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska czwartek 2024-05-23		
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 ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2339.69 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 7.55 g; WW: 32.66 Por; : 12.4 %; : 751.39 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3041.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-05-23		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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 Sopocka 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 Sopocka 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 2024-05-23		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 mikсовane 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 ,	
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka 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 - Posiłek nocny
piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2635.44 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 379.7 g; W tym cukry: 96.9 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 7.28 g; WW: 34.95 Por; : 16.49 %; : 970.44 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3438.69 mg;

piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, 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>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2747.65 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 420.26 g; W tym cukry: 118.36 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.27 g; WW: 39.45 Por; : 14.66 %; : 1011.68 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4092.85 mg;

piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2467.74 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 419.85 g; W tym cukry: 121.77 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.2 g; WW: 39.51 Por; : 15.84 %; : 1012.01 %; Ener. z T: 17.6 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4076.35 mg;

piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2456.74 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 342.6 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.3 g; WW: 31.04 Por; : 16.68 %; : 923.63 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3547.85 mg;

piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2585.22 kcal; Białko ogółem: 107.2 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 361.34 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.37 g; WW: 32.81 Por; : 16.59 %; : 927.39 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3561.25 mg;

piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. SEL.</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 , Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>), Surówka z kapusty białej 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2318.89 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 373.45 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.87 g; WW: 34.23 Por; : 13.37 %; : 854.18 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3519.15 mg;

piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁ SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kottlety sojowe 100 g (<u>SOJ₁</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2625.39 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 96.9 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 6.76 g; WW: 35.17 Por; : 16.09 %; : 970.44 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3438.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-05-24			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>, <u>SEL.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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 , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ.</u>, <u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Gruszka 1szt. 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.</u>, <u>JAJ.</u>, <u>RYB.</u>, <u>SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.62 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; W tym cukry: 30.3 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 11.09 g; WW: 29.89 Por; : 13.36 %; : 760.17 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3028.71 mg;

piątek 2024-05-24			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 , Gruszka 1szt. 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 białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1684.95 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.5 g; Węglowodany ogółem: 229.24 g; W tym cukry: 27.9 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 5.67 g; WW: 20.21 Por; : 18 %; : 609.1 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 2290.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2024-05-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonke niejadalnej) 100 g (<u>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>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), 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 z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g 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 2024-05-25			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 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 2024-05-25			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 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 2024-05-25		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 osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g 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 2024-05-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g 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 2024-05-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2433.12 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 53.1 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.69 g; WW: 31.67 Por; : 12.44 %; : 630.9 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3239.15 mg;

sobota 2024-05-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g 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 2024-05-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g 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 2024-05-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g 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 2024-05-26 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>), Papryka konserwowa 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>), Sałatka wiosenna 100 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2628.85 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 10.65 g; WW: 32.8 Por; : 16.32 %; : 779.11 %; Ener. z T: 32.03 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3501.62 mg;

niedziela 2024-05-26 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 2024-05-26 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 2024-05-26 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>), Papryka konserwowa 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

		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2103.76 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 275.57 g; W tym cukry: 33.01 g; Błonnik pok.: 25.4 g; Sól: 10.16 g; WW: 25.11 Por; : 21.26 %; : 675.31 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3524.53 mg;

niedziela 2024-05-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
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>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE₁</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ₁</u>), Papryka konserwowa 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</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 ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2281.01 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 293.11 g; W tym cukry: 33.11 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 10.82 g; WW: 26.72 Por; : 21.06 %; : 679.97 %; Ener. z T: 29.96 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3604.43 mg;

niedziela 2024-05-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka wiosenna 100 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.37 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 9.29 g; WW: 30.05 Por; : 13.73 %; : 845.49 %; Ener. z T: 29.84 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3508.5 mg;

niedziela 2024-05-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE₁</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Hummus z ciecierzycy 80 g (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2550.42 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 98.3 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.87 Por; : 15.07 %; : 486.59 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 1836.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-05-26 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 Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Szynka 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 Bt.: 2.61 %; K: 4543.66 mg;

niedziela 2024-05-26 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 Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 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 Bt.: 2.79 %; K: 4016.4 mg;