

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZLOT - Ogólny

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Mandarynka 1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi (*) 150 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 300 ml.	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wp (*) 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml.
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE).

Wartości odżywcze: E: 2565,79 kcal; B: 96,92 g; T: 77,21 g; Kw. tł. nasy.: 29,54 g; W: 391,23 g; W tym cukry: 70,81 g; Bł: 40,38 g; Sól: 7,95 g; WW: 35,1 Por; Ener. z B: 15,11 %; Ener. z W: 54,7 %; Ener. z T: 27,08 %; Ener. z Bł: 3,15 %; K: 3697,78 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Dyniowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml.	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wp- dieta () 150 g (SOJ, MLE, SEL), Sałatka lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml.
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE).

Wartości odżywcze: E: 2334,51 kcal; B: 87,73 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 23,57 g; W: 370,3 g; W tym cukry: 73,41 g; Bł: 29,98 g; Sól: 7,32 g; WW: 34,15 Por; Ener. z B: 15,03 %; Ener. z W: 58,31 %; Ener. z T: 23,29 %; Ener. z Bł: 2,67 %; K: 3226,47 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Dyniowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml.	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wp- dieta () 150 g (SOJ, MLE, SEL), Sałatka lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml.
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE).

Wartości odżywcze: E: 2219,11 kcal; B: 87,45 g; T: 47,8 g; Kw. tł. nasy.: 17,67 g; W: 370,06 g; W tym cukry: 73,41 g; Bł: 29,98 g; Sól: 7,3 g; WW: 34,13 Por; Ener. z B: 15,76 %; Ener. z W: 61,3 %; Ener. z T: 19,39 %; Ener. z Bł: 2,7 %; K: 3226,47 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g , Mandarynka 1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi b/c (*) 150 g (MLE), Kompot owocowy* b/c 300 ml.	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wp () 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml.
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE).

Wartości odżywcze: E: 2445,27 kcal; B: 96,92 g; T: 77,21 g; Kw. tł. nasy.: 29,54 g; W: 361,09 g; W tym cukry: 46,67 g; Bł: 40,38 g; Sól: 6,05 g; WW: 32,08 Por; Ener. z B: 15,85 %; Ener. z W: 52,46 %; Ener. z T: 28,42 %; Ener. z Bł: 3,3 %; K: 3697,18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22			Jadłospis dla diety: ZŁOT-ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 100 g, Mandarynka 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml.		Fasolowa z ziemniakami ()* 500 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Pulpet jarski () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL), Sos zielony* 100 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka z marchwi () (z olejem) 150 g, Kompot owocowy z/c 300 ml.		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szynka łostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () (bez mleka) 150 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml.	
				Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt.	

Wartości odżywcze: E: 2562.02 kcal; B: 79.19 g; T: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; W: 398.55 g; W tym cukry: 71.56 g; Bł: 45.11 g; Sól: 10.11 g; WW: 35.26 Pot; Ener. z B: 12.36 %; Ener. z W: 55.18 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł: 3.52 %; K: 3706.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Surówka z rzodkwi i czamuszki 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Bułka masłana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: E: 2589.23 kcal; B: 95.54 g; T: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; W: 394.15 g; W tym cukry: 68.21 g; Bł: 32.97 g; Sól: 8.01 g; WW: 36.16 Por; Ener. z B: 14.76 %; Ener. z W: 55.8 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł: 2.55 %; K: 3658.98 mg;

wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor biskorki 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Bułka masłana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: E: 2618.07 kcal; B: 95.02 g; T: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 398.51 g; W tym cukry: 68.76 g; Bł: 26.61 g; Sól: 8.64 g; WW: 37.18 Por; Ener. z B: 15.09 %; Ener. z W: 59.08 %; Ener. z T: 23.3 %; Ener. z Bł: 2.11 %; K: 3512.76 mg;

wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ), Kofir 2 % # 200g 1 szt (MLE), Kompot owocowy* z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor biskorki 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt

Wartości odżywcze: E: 2197.67 kcal; B: 92.34 g; T: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; W: 351.77 g; W tym cukry: 68.66 g; Bł: 24.91 g; Sól: 7.84 g; WW: 32.66 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 59.49 %; Ener. z T: 20.8 %; Ener. z Bł: 2.27 %; K: 3523.76 mg;

wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Surówka z rzodkwi i czamuszki 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt

Wartości odżywcze: E: 2187.69 kcal; B: 86.54 g; T: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; W: 315.12 g; W tym cukry: 32.78 g; Bł: 31.27 g; Sól: 7.04 g; WW: 28.44 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 51.9 %; Ener. z T: 29.3 %; Ener. z Bł: 2.86 %; K: 3525.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: ZŁ OT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonie niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidorki kockowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Brokuły z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna sypko 200 g (GLU JECZ), Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ JAJ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szynka konserwowa wieprzowa, produkt białkowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ), Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt

Wartości odżywcze: E: 2221,11 kcal; B: 71,44 g; T: 76,45 g; Kw. tł. nasy.: 17,76 g; W: 327,46 g; W tym cukry 49,27 g; Bł: 31,24 g; Sól: 7,99 g; WW: 29,67 Por; Ener. z B: 12,87 %; Ener. z W: 53,35 %; Ener. z T: 30,98 %; Ener. z Bł: 2,81 %; K: 3217,95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Pieczarkowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SOJ), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1 szt. 1 szt.	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ), Serek grani z koperkiem 60 g (MLE), Sałatka wiosenna 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ), Hummus 40 g (SEL).

Wartości odżywcze: E: 2428.37 kcal; B: 99.67 g; T: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W: 361.69 g; W tym cukry: 94.13 g; Bł: 32.65 g; Sól: 10.78 g; WW: 33.01 Por; Ener. z B: 16.42 %; Ener. z W: 54.2 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł: 2.71 %; K: 4752.75 mg;

środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszeniny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL), Pomidor b/śkórki 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew oprószona z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1 szt. 1 szt.	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszeniny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ), Serek grani z koperkiem 60 g (MLE), Sałatka z dyni pieczonej i natki pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE), Serek homc naturalny 150g 1 szt (MLE).

Wartości odżywcze: E: 2455.93 kcal; B: 108.46 g; T: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; W: 374.54 g; W tym cukry: 95.74 g; Bł: 30.09 g; Sól: 8.74 g; WW: 34.64 Por; Ener. z B: 17.86 %; Ener. z W: 56.08 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł: 2.45 %; K: 4620.34 mg;

środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszeniny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL), Pomidor b/śkórki 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew oprószona z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jablko pieczone 1 szt. 1 szt.	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszeniny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ), Serek grani z koperkiem 60 g (MLE), Sałatka z dyni pieczonej i natki pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb pszeniny 30 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE).

Wartości odżywcze: E: 2218.33 kcal; B: 106.99 g; T: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; W: 343.56 g; W tym cukry: 72.04 g; Bł: 29.36 g; Sól: 8.63 g; WW: 31.57 Por; Ener. z B: 19.29 %; Ener. z W: 56.65 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł: 2.65 %; K: 4072.44 mg;

środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SOJ), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Jablko 1 szt 1 szt.	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ), Serek grani z koperkiem 60 g (MLE), Sałatka wiosenna 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE), Serek homc naturalny 150g 1 szt (MLE).

Wartości odżywcze: E: 2201.51 kcal; B: 108.49 g; T: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; W: 305.21 g; W tym cukry: 41.78 g; Bł: 32.26 g; Sól: 10.98 g; WW: 27.36 Por; Ener. z B: 19.71 %; Ener. z W: 49.59 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł: 2.93 %; K: 4164.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-24		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem (i) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Marchew oproszana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1 szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ</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 JECZ</u>), Hummus 40 g (<u>SEJ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2330.66 kcal; B: 89.03 g; T: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; W: 346.35 g; W tym cukry: 77.98 g; Bł: 31.07 g; Sól: 10.73 g; WW: 31.59 Por; Ener. z B: 15.28 %; Ener. z W: 53.94 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł: 2.67 %; K: 4279.17 mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-01-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Ziemniaki z koperkiem (*) 200 g, Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z selera i orzechów mielonych 150 g (JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Ser topiony trójkał 17,5 g 1 szt (MLE), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE), Słupki papryki kolorowej 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE).

Wartości odżywcze: E: 2792.13 kcal; B: 96.02 g; T: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; W: 412.54 g; W tym cukry: 76.25 g; Bł.: 44.49 g; Sól: 11.81 g; WW: 36.96 Por; Ener. z B: 13.76 %; Ener. z W: 52.73 %; Ener. z T: 29.47 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 5427.64 mg;

czwartek 2024-01-25

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (SOJ, MLE, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Ziemniaczana * (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Pomidor b/śkórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE).

Wartości odżywcze: E: 2478.71 kcal; B: 100.88 g; T: 72 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; W: 365.21 g; W tym cukry: 74.48 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 7.82 g; WW: 33.56 Por; Ener. z B: 16.28 %; Ener. z W: 54.25 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4073.22 mg;

czwartek 2024-01-25

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (SOJ, MLE, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Ziemniaczana * (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Pomidor b/śkórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE).

Wartości odżywcze: E: 2363.31 kcal; B: 100.6 g; T: 59.4 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 364.97 g; W tym cukry: 74.48 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 7.8 g; WW: 33.54 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 56.86 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4073.22 mg;

czwartek 2024-01-25

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (SOJ, MLE, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Słupki papryki kolorowej 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE), Pojedwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Roszponka 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2264.58 kcal; B: 91.89 g; T: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 331.24 g; W tym cukry: 34.02 g; Bł.: 37.9 g; Sól: 7.9 g; WW: 29.39 Por; Ener. z B: 16.23 %; Ener. z W: 51.81 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4257.54 mg;

czwartek 2024-01-25

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Sałatka jarzynowa z wodną drłwp (z olejem)* 150 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Ziemiakczarna *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kaszotto jęczmiennie z mięsem drobiowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</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>), Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szyńka delikatowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Słupki papryki kolorowej 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2395,15 kcal; B: 73,70 g; T: 84,64 g; Kw. tł. nasy.: 15,04 g; W: 352,07 g; W tym cukry: 69,34 g; Bł.: 34,59 g; Sól: 8,41 g; WW: 31,77 Por; Ener. z B: 12,32 %; Ener. z W: 53,02 %; Ener. z T: 31,8 %; Ener. z Bł.: 2,89 %; K: 4072,66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Rodziewiczerek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE), Dżem 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Kottlet z ryby (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Śliwka szt 2 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sila&Moc 1 szt,
Wartości odżywcze: E: 2766.02 kcal; B: 98.16 g; T: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; W: 413.34 g; W tym cukry: 98.97 g; Bł: 34.42 g; Sól: 6.76 g; WW: 37.87 Por; Ener. z B: 14.19 %; Ener. z W: 54.8 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł: 2.49 %; K: 4475.04 mg;		
piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 500 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE), Dżem 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE), Pomidor biskórki 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sila&Moc 1 szt,
Wartości odżywcze: E: 2771.7 kcal; B: 101.41 g; T: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; W: 435.03 g; W tym cukry: 118.25 g; Bł: 28.79 g; Sól: 6.63 g; WW: 40.44 Por; Ener. z B: 14.64 %; Ener. z W: 58.34 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł: 2.08 %; K: 4812.34 mg;		
piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku 500 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Tworzonek 100 g (MLE), Dżem 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE), Pomidor biskórki 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadłej 25 g (SOJ),
Wartości odżywcze: E: 2636.39 kcal; B: 112.74 g; T: 65.6 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 406.10 g; W tym cukry: 121.18 g; Bł: 26.85 g; Sól: 7.86 g; WW: 38.19 Por; Ener. z B: 17.11 %; Ener. z W: 57.86 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł: 2.04 %; K: 4840.04 mg;		
piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml, Śliwka szt 2 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE), Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadłej 25 g (SOJ), Rospzonka 10 g,
Wartości odżywcze: E: 2454.75 kcal; B: 105.73 g; T: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; W: 339.6 g; W tym cukry: 50.75 g; Bł: 32.02 g; Sól: 7.73 g; WW: 30.77 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 50.12 %; Ener. z T: 29.98 %; Ener. z Bł: 2.61 %; K: 4625.01 mg;		
piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Dżem 50 g, Pomidor 80 g, Salata 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>GLU PSZ JAJ RYB</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Śliwka szt 2 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, 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,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g QWOLOVO Sita&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2409.97 kcal; B: 70.62 g; T: 70.23 g; Kw. tł. nasy: 15.53 g; W: 307.94 g; W tym cukry: 79.28 g; Bł: 35.59 g; Sól: 6.41 g; WW: 35.17 Por; Ener. z B: 11.72 %; Ener. z W: 58.48 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł: 2.95 %; K: 3955.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g, Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE), Ketchup 20 g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2568.63 kcal; B: 67.54 g; T: 90.82 g; Kw. tł. nasy: 27.85 g; W: 365.11 g; W tym cukry: 87.14 g; Bł: 38.93 g; Sól: 13.01 g; WW: 32.71 Por; Ener. z B: 13.63 %; Ener. z W: 50.78 %; Ener. z T: 31.82 %; Ener. z Bł: 3.03 %; K: 4199.7 mg;

sobota 2024-01-27

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Chleb pszenny 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g, Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb pszenny 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2401.79 kcal; B: 99.44 g; T: 89.63 g; Kw. tł. nasy: 25.5 g; W: 305.19 g; W tym cukry: 52.82 g; Bł: 21.58 g; Sól: 9.55 g; WW: 28.51 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 47.23 %; Ener. z T: 33.59 %; Ener. z Bł: 1.8 %; K: 3544.09 mg;

sobota 2024-01-27

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Chleb pszenny 150 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g, Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb pszenny 150 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2379.59 kcal; B: 101.74 g; T: 75.99 g; Kw. tł. nasy: 19.18 g; W: 325.95 g; W tym cukry: 53.62 g; Bł: 23.1 g; Sól: 9.81 g; WW: 30.57 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 51.08 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł: 1.94 %; K: 3793.29 mg;

sobota 2024-01-27

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów (4 pos)

Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g, Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2412.9 kcal; B: 107.63 g; T: 86.13 g; Kw. tł. nasy: 26.2 g; W: 322.67 g; W tym cukry: 31.37 g; Bł: 38.14 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.64 Por; Ener. z B: 17.84 %; Ener. z W: 47.2 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł: 3.16 %; K: 4326.11 mg;

sobota 2024-01-27

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna

--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bulka pszenka 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, Salata z pomidorów z ogórkiem i olejem 100 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Koperekowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</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>), Bulka pszenka 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 ogórkiem z olejem 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek 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: E: 2617,79 kcal; B: 79,53 g; T: 101,47 g; Kw. tł. nasy.: 22,05 g; W: 362,5 g; W tym cukry: 56,78 g; Bł.: 40,28 g; Sól: 13,34 g; WW: 32,29 Por; Ener. z B: 12,15 %; Ener. z W: 49,24 %; Ener. z T: 34,89 %; Ener. z Bł.: 3,00 %; K: 3994,79 mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Polędwica z Mojarankiem, drobiowa z dodatkiem wędzliny, parzona 30 g (SOJ), Ser żółty 30 g (MLE), Słupki z warzyw 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Rosół z makaronem 500 ml (GLU PSZ, SEL), 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 (GLU PSZ, JAJ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2560,6 kcal; B: 99,47 g; T: 83,73 g; Kw. tł. nasy.: 28,75 g; W: 328,57 g; W tym cukry: 45,49 g; Bł.: 33,66 g; Sól: 9,12 g; WW: 29,56 Por; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z W: 46,07 %; Ener. z T: 29,43 %; Ener. z Bł.: 2,63 %; K: 3497,57 mg;

niedziela 2024-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Banan 1 szt. 1 szt.,	Rosół z makaronem 500 ml (GLU PSZ, SEL), 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 (GLU PSZ, JAJ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor b/śródk 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2515,71 kcal; B: 89,28 g; T: 67,21 g; Kw. tł. nasy.: 23,65 g; W: 362,87 g; W tym cukry: 82,61 g; Bł.: 24,69 g; Sól: 6,88 g; WW: 33,93 Por; Ener. z B: 14,2 %; Ener. z W: 53,77 %; Ener. z T: 24,04 %; Ener. z Bł.: 1,96 %; K: 4010,83 mg;

niedziela 2024-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Banan 1 szt. 1 szt.,	Rosół z makaronem 500 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200 g, Kurczak gotowany 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL), Kompot owocowy z/c 300 ml, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt.,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor b/śródk 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2203,47 kcal; B: 88,04 g; T: 55,99 g; Kw. tł. nasy.: 17,76 g; W: 346,32 g; W tym cukry: 85,7 g; Bł.: 29,17 g; Sól: 7,07 g; WW: 31,8 Por; Ener. z B: 15,98 %; Ener. z W: 57,57 %; Ener. z T: 22,87 %; Ener. z Bł.: 2,65 %; K: 4128,98 mg;

niedziela 2024-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Twaróg 80 g (MLE), Słupki z warzyw 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Rosół z makaronem 500 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200 g, Kurczak gotowany 100 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, Kompot owocowy b/c 300 ml, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt.,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2173,14 kcal; B: 99,84 g; T: 76,01 g; Kw. tł. nasy.: 24,65 g; W: 281,81 g; W tym cukry: 21,09 g; Bł.: 36,63 g; Sól: 7,84 g; WW: 24,59 Por; Ener. z B: 18,38 %; Ener. z W: 45,13 %; Ener. z T: 31,48 %; Ener. z Bł.: 3,37 %; K: 3590,23 mg;

niedziela 2024-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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, Poledwica 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, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 20 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pok. kawałków mięsa, w osłonce niejedatnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml.
		Posiłek nocny: Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt.

Wartości odżywcze: E: 2548,89 kcal; B: 95,42 g; T: 80,26 g; Kw. tł. nasy.: 19,11 g; W: 335,37 g; W tym cukry: 41,39 g; Bł.: 36,63 g; Sól: 9,43 g; WW: 29,94 Por; Ener. z B:
14,97 %; Ener. z W: 40,88 %; Ener. z T: 28,34 %; Ener. z Bł.: 2,87 %; K: 3375,57 mg;