

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-24Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (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>), Szprot w sosie pomidorowym 40 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>), 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: 2239.79 kcal; Białko ogółem: 66.31 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.64 g; WW: 33.1 Por; : 11.84 %; : 999.04 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3612.33 mg;

poniedziałek 2024-06-24Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>), 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: 2174.25 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 62.1 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.65 g; WW: 32.21 Por; : 11.95 %; : 877.48 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3591.74 mg;

poniedziałek 2024-06-24Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2014.44 kcal; Białko ogółem: 65.2 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; W tym cukry: 73.1 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.66 g; WW: 30.76 Por; : 12.95 %; : 879.36 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3598.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-24		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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2076.7 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 9.76 g; WW: 28.96 Por; : 13.17 %; : 962.14 %; Ener. z T: 27.4 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3670.18 mg;

poniedziałek 2024-06-24		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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2253.95 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 10.42 g; WW: 30.58 Por; : 13.61 %; : 966.8 %; Ener. z T: 28.6 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3750.08 mg;

poniedziałek 2024-06-24		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 , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2066.93 kcal; Białko ogółem: 55.54 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 36.7 g; Sól: 9.5 g; WW: 30.37 Por; : 10.75 %; : 928.95 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3838.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-24 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (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>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), 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: 2409.5 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.76 g; WW: 32.99 Por; : 13.02 %; : 1005.65 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3664.03 mg;

poniedziałek 2024-06-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2426.98 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; W tym cukry: 75.5 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 9.05 g; WW: 33.33 Por; : 15.88 %; : 889.05 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3682.22 mg;

poniedziałek 2024-06-24 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 , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.98 kcal; Białko ogółem: 64.43 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 11.4 g; WW: 29.51 Por; : 11.89 %; : 942.64 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3671.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-24		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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1700.28 kcal; Białko ogółem: 61.9 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 269.39 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 8.62 g; WW: 23.9 Por; : 14.56 %; : 848.33 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3055.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-06-25 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>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej 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>), Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,3l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.64 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.59 g; WW: 29.7 Por; : 17.09 %; : 574.26 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3164.91 mg;

wtorek 2024-06-25			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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</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>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,3l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2213.36 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 65.5 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.05 g; WW: 31.74 Por.; : 16.39 %; : 568.69 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3237.06 mg;

wtorek 2024-06-25			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>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</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>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.91 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 8.18 g; WW: 31.9 Por; : 16.62 %; : 598.94 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3425.88 mg;

wtorek 2024-06-25	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g , 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 pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej 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>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.78 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 39.24 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.63 g; WW: 27.39 Por; : 17.63 %; : 561 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3293.49 mg;

wtorek 2024-06-25 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g , 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 pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej 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>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), 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>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.75 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.13 g; WW: 29.15 Por; : 17.14 %; : 593.79 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3446.57 mg;

wtorek 2024-06-25 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Paszтет sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej 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 , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2144.37 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 67.8 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 7.72 g; WW: 27.3 Por; : 16.01 %; : 470.11 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3006.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-06-25			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>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej 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>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178.21 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 63.1 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.14 g; WW: 30.73 Por; : 11.49 %; : 671.73 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2675.01 mg;

wtorek 2024-06-25			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szyнка wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),		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% 20 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2289.33 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 59.2 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 69.6 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.68 g; WW: 32.38 Por; : 17.11 %; : 606.39 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł: 1.88 %; K: 3359.06 mg;

wtorek 2024-06-25			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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Paszтет sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Ogórek świeży 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,		Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), 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 , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,				Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2190.39 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 299.47 g; W tym cukry: 15.79 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 8.36 g; WW: 26.37 Por; : 16.16 %; : 507.42 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3023.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-06-25 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g , 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 pełnoziarnisty 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1673.87 kcal; Białko ogółem: 83.5 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 239.25 g; W tym cukry: 35.75 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.6 g; WW: 21.5 Por; : 19.95 %; : 468.69 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 2620.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-06-26 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka wiosenna 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Arbuz 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Słupki z kalarepy 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: 2767.4 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 387.72 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 11.23 g; WW: 35.4 Por. : 15.5 %; : 1231.01 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 5181.57 mg;

środa 2024-06-26			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>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Arbuz 150 g ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2223.82 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 10.12 g; WW: 32.75 Por; : 15.53 %; : 1016.78 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3877.82 mg;

środa 2024-06-26			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>) , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) , Południca z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) , Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) ,		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) , Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) , Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) , Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>) , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.42 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 371.79 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 10.1 g; WW: 34.73 Por; : 15.73 %; : 928.38 %; Ener. z T: 18.39 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4277.82 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)			
środa 2024-06-26			
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Zupa z soczewicy i ziemniakami () * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2429.51 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 11.15 g; WW: 31.59 Por; : 17.25 %; : 1196.38 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bt.: 2.7 %; K: 5180.4 mg;

środa 2024-06-26Jadłospis 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 30 g , Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2599.6 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 368.5 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 11.65 g; WW: 33.19 Por; : 17.72 %; : 1253.53 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bt.: 2.81 %; K: 5558.42 mg;

środa 2024-06-26Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 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: 2177.78 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 10.46 g; WW: 31.24 Por; : 14.31 %; : 981 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bt.: 2.64 %; K: 3976.73 mg;

środa 2024-06-26Jadłospis 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	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 soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Słupki z kalarepy 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: 2970.78 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 94.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 458.49 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 9.57 g; WW: 42 Por; : 12.26 %; : 1408.11 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bt.: 2.56 %; K: 5500.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-06-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Arbuz 150 g , Jogurt naturalny 2,5% tł 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% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2393.47 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 11.23 g; WW: 33.9 Por; : 17.46 %; : 1016.78 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3877.82 mg;

środa 2024-06-26		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów 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 , Tofu 30 g (<u>SOJ₁</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Buraczki oprószane () b/c 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	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 , Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w ostonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ₁</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 30 g , Papryka świeża 50 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2426.53 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 10.54 g; WW: 33.12 Por; : 16.33 %; : 1185.76 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5673.1 mg;

środa 2024-06-26		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>), Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Słupki z kalarepy 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1775.58 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 276.02 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.79 g; WW: 24.91 Por. : 19.31 %; : 1020.69 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4103.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
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% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</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>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2521.95 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 92.5 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 31.1 g; Sól: 8.41 g; WW: 31.29 Por; : 13.52 %; : 797.87 %; Ener. z T: 33.01 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3952.36 mg;

czwartek 2024-06-27			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>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 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>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</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>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2591.17 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 8.38 g; WW: 34.04 Por; : 13.36 %; : 823.41 %; Ener. z T: 31.73 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4263.45 mg;

czwartek 2024-06-27		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),		Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2480.09 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 367.9 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.77 g; WW: 34.17 Por.; : 14.53 %; : 828.35 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4262.68 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
czwartek 2024-06-27		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2384.41 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 91.4 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 316.2 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 35.8 g; Sól: 7.79 g; WW: 27.97 Por; : 14.52 %; : 846.37 %; Ener. z T: 34.5 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4179.82 mg;

czwartek 2024-06-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), 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>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2500.37 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.29 g; WW: 29.73 Por; : 14.23 %; : 879.15 %; Ener. z T: 34.21 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4332.9 mg;

czwartek 2024-06-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR₁</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2538.18 kcal; Białko ogółem: 69.1 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 359.32 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 7.47 g; WW: 32.19 Por; : 10.89 %; : 763.54 %; Ener. z T: 34.53 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4018.68 mg;

czwartek 2024-06-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2514.3 kcal; Białko ogółem: 65.55 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.65 g; WW: 32.47 Por; : 10.43 %; : 832.53 %; Ener. z T: 34.59 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3608.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-06-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 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>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2674.72 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 96.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.06 g; WW: 34.22 Por; : 14.23 %; : 844.6 %; Ener. z T: 32.4 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4358.05 mg;

czwartek 2024-06-27 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 , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), 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 , Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2618.3 kcal; Białko ogółem: 74.1 g; Tłuszcz: 105.2 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 357.92 g; W tym cukry: 24.28 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 8.2 g; WW: 31.67 Por; : 11.32 %; : 822.39 %; Ener. z T: 36.16 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4197.74 mg;

czwartek 2024-06-27 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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1833.37 kcal; Białko ogółem: 72.78 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 248.6 g; W tym cukry: 35.05 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.63 g; WW: 22.01 Por; : 15.88 %; : 697.96 %; Ener. z T: 32.09 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3317.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-06-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE_i</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB_i</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE_i</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2681.99 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 411.81 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 7.01 g; WW: 37.35 Por; : 15.02 %; : 1117.9 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4981.52 mg;

piątek 2024-06-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE_i</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB_i</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE_i</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2494.62 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.6 g; Węglowodany ogółem: 387.46 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 7.21 g; WW: 35.85 Por; : 15.98 %; : 963.4 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4499.92 mg;

piątek 2024-06-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE_i</u>), Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE_i</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB_i</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE_i</u>), Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE_i</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE_i</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2403.69 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 389.28 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.29 g; WW: 35.98 Por; : 16.61 %; : 993.6 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4641.42 mg;

piątek 2024-06-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE_i</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB_i</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 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: 2425.78 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 366.21 g; W tym cukry: 67.1 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 7.22 g; WW: 32.59 Por; : 17.85 %; : 1006.09 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5118.82 mg;

piątek 2024-06-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , 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>), Pomidor 80 g , Mix sałat 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>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2644.45 kcal; Białko ogółem: 117.5 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 387.9 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.57 Por; : 17.77 %; : 1040.48 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5270 mg;

piątek 2024-06-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2585.79 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 403.11 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 8.08 g; WW: 36.32 Por; : 12.65 %; : 879.82 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4131.15 mg;

piątek 2024-06-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , 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>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2681.99 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 411.81 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 7.01 g; WW: 37.35 Por; : 15.02 %; : 1117.9 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4981.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-06-28		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa	
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2639.12 kcal; Białko ogółem: 111.9 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.9 g; Węglowodany ogółem: 403.74 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 7.33 g; WW: 37.26 Por; : 16.96 %; : 1084.62 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4923.62 mg;

piątek 2024-06-28			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Platki pszenne 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 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 , Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>), Papryka świeża 50 g ,				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2426.51 kcal; Białko ogółem: 90.2 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 8.62 g; WW: 32.2 Por; : 14.87 %; : 880.16 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4651.81 mg;

piątek 2024-06-28		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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , 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>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1693.61 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 259.21 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 5 g; WW: 22.66 Por; : 19.78 %; : 695.93 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 3756.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2024-06-29 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 osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ,</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Grochowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2675.21 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 369.77 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 11.25 g; WW: 33.41 Por.; : 16.03 %; : 709.07 %; Ener. z T: 30.8 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3578.91 mg;

sobota 2024-06-29			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>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</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>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2390.37 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 61.1 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 8.02 g; WW: 32.75 Por.; : 14.86 %; : 623.37 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3619.3 mg;

sobota 2024-06-29			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>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2274.97 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 61.1 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 8 g; WW: 32.73 Por.; : 15.56 %; : 623.37 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3619.3 mg;

sobota 2024-06-29	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2315.94 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 24.47 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 9.41 g; WW: 28.21 Por; : 18.07 %; : 667.19 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3511.37 mg;

sobota 2024-06-29 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z cynamonem 50 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2489.98 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 9.92 g; WW: 30.26 Por; : 18.38 %; : 688.84 %; Ener. z T: 29.37 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3570.25 mg;

sobota 2024-06-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.86 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 55.8 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.86 g; WW: 31.02 Por; : 13.54 %; : 677.19 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3630.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-29 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>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2462.12 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 57.9 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 10.42 g; WW: 33.79 Por; : 15.14 %; : 769.21 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3490.4 mg;

sobota 2024-06-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2632.15 kcal; Białko ogółem: 108.9 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 377.7 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 8.66 g; WW: 34.79 Por; : 16.55 %; : 674.22 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3772.3 mg;

sobota 2024-06-29 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 , Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 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 , Pasta z brokuła * 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.34 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 334.2 g; W tym cukry: 20.53 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 12.16 g; WW: 29.29 Por; : 17.23 %; : 642.06 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3545.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-29 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 130 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1883.22 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 58 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 263.78 g; W tym cukry: 23.01 g; Błonnik pok.: 27.2 g; Sól: 8.37 g; WW: 23.69 Por; : 19.06 %; : 559.04 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2797.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-06-30 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g , Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2851.84 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 106.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.4 g; WW: 32.35 Por; : 19.14 %; : 782.26 %; Ener. z T: 33.64 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4511.49 mg;

niedziela 2024-06-30 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2895.31 kcal; Białko ogółem: 138.57 g; Tłuszcz: 102.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; W tym cukry: 59.2 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.02 g; WW: 33.84 Por; : 19.14 %; : 741.05 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4569.44 mg;

niedziela 2024-06-30 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2443.14 kcal; Białko ogółem: 120.4 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 59.2 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 8.36 g; WW: 30.62 Por; : 19.71 %; : 741.05 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4348.19 mg;

niedziela 2024-06-30 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2505.05 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.76 g; WW: 26.5 Por; : 20.71 %; : 879.41 %; Ener. z T: 34.88 %; Ener. z Bt.: 2.48 %; K: 4687.86 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
niedziela 2024-06-30		
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 siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 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>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2646.78 kcal; Białko ogółem: 134.79 g; Tłuszcz: 103.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.34 g; WW: 28.11 Por; : 20.37 %; : 882.4 %; Ener. z T: 35.05 %; Ener. z Bt.: 2.43 %; K: 4730.16 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
niedziela 2024-06-30		
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 , Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2529.25 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.33 g; WW: 27.77 Por; : 19.33 %; : 755.82 %; Ener. z T: 34.35 %; Ener. z Bt.: 2.42 %; K: 4603.25 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
niedziela 2024-06-30		
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 siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Bulion warzywny z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 200 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</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>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2517.81 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 6.42 g; WW: 31.78 Por; : 18.28 %; : 763.66 %; Ener. z T: 25.8 %; Ener. z Bt.: 3.39 %; K: 3352.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2946.11 kcal; Białko ogółem: 145.6 g; Tłuszcz: 104.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 9.12 g; WW: 34.03 Por; : 19.77 %; : 749.34 %; Ener. z T: 32.01 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4637.85 mg;

niedziela 2024-06-30 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 , Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 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 , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Papryka świeża 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 , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>),		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2657.95 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 110.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g; W tym cukry: 33.43 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.66 g; WW: 27.36 Por; : 19.02 %; : 771 %; Ener. z T: 37.55 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4487.87 mg;

niedziela 2024-06-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Gruszka 1szt. 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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1975.77 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 69.9 g; Kw. tł. nasy.: 23.8 g; Węglowodany ogółem: 239.87 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.95 g; WW: 21.24 Por; : 22.49 %; : 707.55 %; Ener. z T: 31.84 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3926.46 mg;