

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2565.1 kcal; Białko ogółem: 84.3 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 419.15 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.27 g; WW: 38.57 Por; : 13.15 %; : 60.09 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3436.06 mg;

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2343.75 kcal; Białko ogółem: 72.27 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 404.86 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 25.4 g; Sól: 6.28 g; WW: 38 Por; : 12.33 %; : 64.76 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3696.37 mg;

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.37 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.7 g; Węglowodany ogółem: 393.4 g; W tym cukry: 97.44 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.43 g; WW: 36.78 Por; : 13.35 %; : 66.7 %; Ener. z T: 16.83 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3777.67 mg;

poniedziałek 2024-03-25	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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2009.12 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 26.33 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 9.41 g; WW: 28.62 Por; : 14.69 %; : 56.85 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bt.: 2.69 %; K: 2793.1 mg;

poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 26.43 g; Błonnik pok.: 28.1 g; Sól: 10.41 g; WW: 30.32 Por; : 14.91 %; : 54.74 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bt.: 2.54 %; K: 2806.5 mg;

poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B (bez fety) 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2577.28 kcal; Białko ogółem: 66.06 g; Tłuszcz: 87.3 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 395.99 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 9.76 g; WW: 36.15 Por; : 10.25 %; : 56.04 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bt.: 2.71 %; K: 2956.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2727.74 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 424.75 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.51 g; WW: 39.16 Por; : 12.54 %; : 57.33 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3436.06 mg;

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B (bez fety) 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.54 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 335.06 g; W tym cukry: 7.73 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 10.69 g; WW: 30.1 Por; : 11.61 %; : 50.41 %; Ener. z T: 34.54 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2263.29 mg;

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1685.06 kcal; Białko ogółem: 67.99 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 267.2 g; W tym cukry: 23.57 g; Błonnik pok.: 23.4 g; Sól: 8.45 g; WW: 24.44 Por; : 16.14 %; : 57.87 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2194.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2401.13 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 9.19 g; WW: 32.81 Por.; : 13.73 %; : 54.57 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3125.37 mg;

wtorek 2024-03-26			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>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2409.81 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 363.74 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 8.21 g; WW: 33.41 Por.; : 14.03 %; : 55.4 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2985.85 mg;

wtorek 2024-03-26			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>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.41 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 363.5 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.39 Por. : 14.69 %; : 58.14 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2985.85 mg;

wtorek 2024-03-26		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziółowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka konserwowa 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2318.86 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 36.17 g; Błonnik pok.: 33.9 g; Sól: 9.76 g; WW: 29.67 Por; : 14.64 %; : 51.06 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3194.46 mg;

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2481.31 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 10.26 g; WW: 31.49 Por; : 15.24 %; : 50.6 %; Ener. z T: 31.17 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3279.86 mg;

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.4 kcal; Białko ogółem: 76.25 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 9.25 g; WW: 31.68 Por; : 13.05 %; : 54.07 %; Ener. z T: 29.4 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 2888.47 mg;

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2595.28 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 413.56 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 8.5 g; WW: 37.75 Por; : 12.81 %; : 58.1 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4435.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-03-26		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 99.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; W tym cukry: 29.45 g; Błonnik pok.: 36.7 g; Sól: 10.87 g; WW: 30.21 Por; : 13.19 %; : 48.11 %; Ener. z T: 35.59 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3055.82 mg;

wtorek 2024-03-26		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>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka konserwowa 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1794.62 kcal; Białko ogółem: 80.3 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 268.52 g; W tym cukry: 35.14 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.43 g; WW: 24.01 Por; : 17.9 %; : 53.29 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 2703.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>), Roszponka 10 g , Ogórek kiszony 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2402.41 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 86.3 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 9.01 g; WW: 30.15 Por.; : 14.94 %; : 50.11 %; Ener. z T: 32.33 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3601.57 mg;

środa 2024-03-27			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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258.11 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.9 g; WW: 31.07 Por; : 15.84 %; : 55.13 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3970.13 mg;

środa 2024-03-27		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostrońce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.71 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.88 g; WW: 31.05 Por; : 16.64 %; : 58.06 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3970.13 mg;

środa 2024-03-27		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>),		Gryskowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Ogórek kiszony 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1997.79 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 9.32 g; WW: 26.7 Por; : 18.34 %; : 53.27 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3736.01 mg;

środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Ogórek kiszony 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2150.38 kcal; Białko ogółem: 96.3 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; W tym cukry: 33.85 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 10.41 g; WW: 28.37 Por; : 17.91 %; : 52.57 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3749.41 mg;

środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>), Roszponka 10 g, Ogórek kiszony 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2257.38 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 312.1 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 10.35 g; WW: 28.2 Por; : 14.83 %; : 49.86 %; Ener. z T: 32.6 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3540.64 mg;

środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Roszponka 10 g, Ogórek kiszony 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2471.17 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.71 g; WW: 33.85 Por; : 15.43 %; : 55.12 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2021.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-03-27			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,		Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Ogórek kiszony 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,				Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2155.23 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 26.5 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 10.94 g; WW: 27.43 Por; : 15.44 %; : 50.73 %; Ener. z T: 30.61 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3553.91 mg;

środa 2024-03-27			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Grycikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Ogórek kiszony 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1624.75 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 240.45 g; W tym cukry: 32.86 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.2 g; WW: 21.46 Por; : 21.01 %; : 52.6 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3180.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.51 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; W tym cukry: 71.9 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.52 g; WW: 31.38 Por; : 13.65 %; : 51 %; Ener. z T: 32.96 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3227.66 mg;		
czwartek 2024-03-28Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.84 kcal; Białko ogółem: 75.3 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 368.59 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 8.35 g; WW: 34.06 Por; : 12.88 %; : 58.34 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3329.85 mg;		
czwartek 2024-03-28Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.89 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 363.61 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 9.3 g; WW: 33.54 Por; : 13.67 %; : 60.87 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3246.12 mg;		
czwartek 2024-03-28Jadłospis 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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2460.22 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 41.7 g; Sól: 9.53 g; WW: 29.86 Por; : 15.32 %; : 48.38 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3728.59 mg;

czwartek 2024-03-28		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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2609.19 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 93.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.8 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 10.03 g; WW: 31.62 Por; : 15.63 %; : 48.29 %; Ener. z T: 32.13 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3798.67 mg;

czwartek 2024-03-28		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 , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Papryka świeża 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.7 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 71.5 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 8.22 g; WW: 30.16 Por; : 12.53 %; : 55.13 %; Ener. z T: 29.5 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 2970.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-28		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>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2339.69 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 7.55 g; WW: 32.66 Por; : 12.4 %; : 55.73 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3041.19 mg;

czwartek 2024-03-28		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2360.43 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 9.29 g; WW: 30.26 Por; : 13.46 %; : 51.05 %; Ener. z T: 30.92 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 3471.5 mg;

czwartek 2024-03-28		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1838.99 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 282.85 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 7.79 g; WW: 24.81 Por; : 15.37 %; : 53.71 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 3054.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₋, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₊</u>), Surówka z kapusty kiszonej 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 jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR₊</u>), Papryka konserwowa 80g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2668.44 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 89.2 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.15 g; WW: 34.44 Por.; : 15.85 %; : 51.74 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3558 mg;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₊</u>), Dżem 50g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2628.3 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 396.9 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.34 g; WW: 36.99 Por. : 14.96 %; : 56.37 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3703.52 mg;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2513.19 kcal; Białko ogółem: 107.9 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 394.42 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.55 g; WW: 36.74 Por.; : 17.17 %; : 58.56 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3877.62 mg;

piątek 2024-03-29		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE₊, GOR₊</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2487.26 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.15 g; WW: 30.5 Por; : 16 %; : 49.21 %; Ener. z T: 32.1 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3646.01 mg;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2615.74 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 355.8 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 9.23 g; WW: 32.28 Por; : 15.93 %; : 49.48 %; Ener. z T: 31.91 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3659.41 mg;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.78 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.3 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 8.4 g; WW: 30.6 Por; : 13.06 %; : 55.85 %; Ener. z T: 28.24 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3015.5 mg;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej 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 jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2658.39 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 384.36 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 7.63 g; WW: 34.66 Por; : 15.44 %; : 52.27 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3558 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2370.04 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 92.6 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; W tym cukry: 28.58 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 10.61 g; WW: 28.83 Por; : 12.66 %; : 48.79 %; Ener. z T: 35.16 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3116.91 mg;

piątek 2024-03-29			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,		Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Papryka konserwowa 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1715.47 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 223.7 g; W tym cukry: 26.15 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.53 g; WW: 19.67 Por; : 16.98 %; : 46.16 %; Ener. z T: 33.61 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 2388.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-03-30 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>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2305.06 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 68.17 g; Błonnik pok.: 38.5 g; Sól: 8.51 g; WW: 33.1 Por; : 12.12 %; : 57.27 %; Ener. z T: 26.5 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3391.17 mg;

sobota 2024-03-30			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>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2233.47 kcal; Białko ogółem: 70.7 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 7.07 g; WW: 33.68 Por; : 12.66 %; : 60.13 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3634.97 mg;

sobota 2024-03-30		
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>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLUPSZ</u>), 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>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u>, <u>SEL.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2020.99 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 6.91 g; WW: 33.32 Por; : 11.32 %; : 65.78 %; Ener. z T: 18.05 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 3527.87 mg;

sobota 2024-03-30		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2219.28 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 43.65 g; Sól: 7.68 g; WW: 30.56 Por; : 12.82 %; : 54.85 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3821.81 mg;

sobota 2024-03-30Jadłospis 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>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.66 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 42.1 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 8.77 g; WW: 32.39 Por; : 12.78 %; : 54.14 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 3912.52 mg;

sobota 2024-03-30Jadłospis 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 , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 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 warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2259.7 kcal; Białko ogółem: 64.6 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 387.62 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sól: 6.31 g; WW: 34.14 Por; : 11.44 %; : 60.17 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3900.56 mg;

sobota 2024-03-30Jadłospis 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>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2305.06 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 68.17 g; Błonnik pok.: 38.5 g; Sól: 8.51 g; WW: 33.1 Por; : 12.12 %; : 57.27 %; Ener. z T: 26.5 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3391.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.09 kcal; Białko ogółem: 64.86 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.9 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; W tym cukry: 28.68 g; Błonnik pok.: 47.17 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.86 Por; : 10.92 %; : 53.41 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 3703.11 mg;

sobota 2024-03-30 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>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), 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>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1673.39 kcal; Białko ogółem: 65.6 g; Tłuszcz: 37.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; W tym cukry: 36.4 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 5.45 g; WW: 24.6 Por; : 15.68 %; : 58.5 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 2975.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-03-31 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>), Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Ćwikła z chrzanem () 80 g (<u>MLE, SO2.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Żurek z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kapusta zasmażana 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>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2831.9 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 390.5 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 33.9 g; Sól: 11.19 g; WW: 35.71 Por; : 16.48 %; : 50.37 %; Ener. z T: 30.98 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4904.63 mg;

niedziela 2024-03-31 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Buraczki gotowane () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2613.3 kcal; Białko ogółem: 120.7 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 374.6 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 10.21 g; WW: 35.06 Por; : 18.48 %; : 53.58 %; Ener. z T: 25.5 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4682.65 mg;

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Buraczki gotowane () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2458.3 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 10.51 g; WW: 35.04 Por; : 19.01 %; : 56.81 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4521.75 mg;

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SO2.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* 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>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195.24 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.46 g; WW: 27.63 Por; : 20.68 %; : 50.2 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4819.24 mg;

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ₁</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SO2₁</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Hummus z ciecierzycy 25 g (<u>MLE₁</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2344.72 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 70.2 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; W tym cukry: 36.08 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 10 g; WW: 29.6 Por; : 20 %; : 50.36 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4837.2 mg;

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₁</u>), Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka wiosenna 100 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GOR₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2436.05 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 8.82 g; WW: 32.98 Por; : 13.59 %; : 54 %; Ener. z T: 29.34 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4809.8 mg;

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Ćwikła z chrzanem () 80 g (<u>MLE, SO2₁</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE₁</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLUPSZ, MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Hummus z ciecierzycy 80 g (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2627.43 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.5 g; WW: 33.33 Por; : 14.65 %; : 50.95 %; Ener. z T: 32.53 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3131.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,			Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Rukola 10 g ,			Posiłek nocny: Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.31 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.3 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 26.64 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 9.39 g; WW: 29.12 Por; : 16.94 %; : 51.32 %; Ener. z T: 28.52 %; Ener. z Bt.: 2.61 %; K: 4543.66 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,			Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		
			Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1766.04 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 235.57 g; W tym cukry: 34.52 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.31 g; WW: 21.26 Por; : 24.02 %; : 48.02 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bt.: 2.67 %; K: 3744.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01Jadłospis 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 ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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: 2714.01 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 91.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.5 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; W tym cukry: 81.8 g; Błonnik pok.: 36.4 g; Sól: 9.08 g; WW: 33.66 Por; : 17.18 %; : 49.72 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4858.96 mg;

poniedziałek 2024-04-01Jadłospis 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 ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</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: 2174.21 kcal; Białko ogółem: 60.61 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.46 g; WW: 33.79 Por; : 11.15 %; : 62.06 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3910.38 mg;

poniedziałek 2024-04-01Jadłospis 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 ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2028 kcal; Białko ogółem: 61.23 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 8.56 g; WW: 32.62 Por; : 12.08 %; : 64.17 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3923.78 mg;

poniedziałek 2024-04-01	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), 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 ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2562.68 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.3 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 10.2 g; WW: 29.49 Por; : 18.33 %; : 46.11 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4871.76 mg;

poniedziałek 2024-04-01 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 ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2721.93 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 10.7 g; WW: 31.26 Por; : 18.64 %; : 46 %; Ener. z T: 32.49 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4930.36 mg;

poniedziałek 2024-04-01 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 ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2697.76 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 9.8 g; WW: 32.27 Por; : 16.32 %; : 47.93 %; Ener. z T: 32.92 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 5047.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-04-01 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 ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 200 g (<u>SOJ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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: 2658.71 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; W tym cukry: 81.8 g; Błonnik pok.: 51.1 g; Sól: 8.58 g; WW: 33.98 Por; : 17.23 %; : 51.26 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 3883.96 mg;

poniedziałek 2024-04-01 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 , Szyńka 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 ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 0 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 , Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</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 , Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2634.2 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 102.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.94 g; WW: 29.77 Por; : 17.3 %; : 45.23 %; Ener. z T: 34.91 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4595.21 mg;

poniedziałek 2024-04-01 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>), Szyńka 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 ,	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 150 g , Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1976.07 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 267.55 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 8.62 g; WW: 23.54 Por; : 18.92 %; : 47.78 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3814.88 mg;