

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-26Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
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>), Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE</u> , <u>GOR</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>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 2024-02-26Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>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 2024-02-26Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>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>), Szyunka 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 2024-02-26Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), 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</u> , <u>GOR</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

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 Bł.: 2.69 %; K: 2793.1 mg;

poniedziałek 2024-02-26Jadłospis 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 , 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.</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>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 Bł.: 2.71 %; K: 2956.81 mg;

poniedziałek 2024-02-26Jadłospis 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>), Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>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;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-02-27Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzynna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>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: 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 2024-02-27Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzynna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>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 2024-02-27Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzynna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>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 2024-02-27Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzynna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>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</u> , <u>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 2024-02-27Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka 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>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<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 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>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: 2366.4 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; W tym cukry:
42.99 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 9.87 g; WW: 32.28 Por; : 12.67 %; : 54.52 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2660.47 mg;

wtorek 2024-02-27 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>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>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>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

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-02-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</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, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jablko 1 szt 1 szt,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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>GLUPSZ</u> , <u>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</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>GLUPSZ.</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 2024-02-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>GLUPSZ</u> , <u>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>GLUPSZ.</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 2024-02-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>GLUPSZ</u> , <u>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 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>GLUPSZ.</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 2024-02-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>), Jablko 1 szt 1 szt, Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 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>GLUPSZ</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,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</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 2024-02-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 45 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jablko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>), Roszponka 10 g , Ogórek kiszony 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>), Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.31 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.8 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 10.23 g; WW: 28.19 Por; : 14.8 %; : 50.04 %; Ener. z T: 32.43 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3540.64 mg;

środa 2024-02-28 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jablko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLUPSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Roszponka 10 g , Ogórek kiszony 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</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

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-02-29Jadłospis 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>), Szynek wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony, wędzony 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 2024-02-29Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynek wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony, wędzony 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 mięsa 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka 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 2024-02-29Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynek wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony, wędzony 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 mięsa 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 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 2024-02-29Jadłospis 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>), Szynek wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony, wędzony 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 wielowarzynowa 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

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 2024-02-29		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobiona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salata 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.</u> <u>SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotka 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;

czwartek 2024-02-29		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), 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</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), 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;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-03-01 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 () 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>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 40 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Papryka konserwowa 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2610.06 kcal; Białko ogółem: 104.3 g; Tłuszcz: 83 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 375.54 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.64 g; WW: 34.55 Por.: 15.98 %; 53.03 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3490.67 mg;

piątek 2024-03-01			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,		Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem() 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 40 g (<u>JAJ, MLE</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2593.5 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 397.53 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.87 g; WW: 37.08 Por.: 14.9 %; 57.23 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3625.68 mg;

piątek 2024-03-01		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₊</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mandarynka 2 szt,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem () 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% 10 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z białek z natką pietruszki 40 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2443.06 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 395.09 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7 g; WW: 36.85 Por.: 16.87 %; 60.36 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3770.98 mg;

piątek 2024-03-01		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 () 200 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 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>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 40 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: 2428.88 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 8.64 g; WW: 30.6 Por.: 16.15 %; 50.53 %; Ener. z T: 30.57 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3578.68 mg;

piątek 2024-03-01	Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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 ,	Kalańfiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 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 40 g (<u>JAJ, GOR</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Papryka konserwowa 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.45 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 338.4 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 8.86 g; WW: 30.72 Por; : 13.13 %; : 57.41 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2953.15 mg;

piątek 2024-03-01 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 ,	Kalańfiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 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 , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek 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

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-03-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	OGórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Salata 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: 2558.01 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 384.9 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 10.35 g; WW: 34.89 Por; : 12.16 %; : 54.52 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3458.59 mg;		
sobota 2024-03-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Salata 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: 2457.02 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 401.82 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 8.66 g; WW: 36.82 Por; : 12.3 %; : 59.96 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3909.26 mg;		
sobota 2024-03-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g , Salata 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: 2231.66 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 401.88 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.68 g; WW: 36.8 Por; : 13.63 %; : 65.98 %; Ener. z T: 16.38 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4091.97 mg;		
sobota 2024-03-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2502.29 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 33.21 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 9.14 g; WW: 33.64 Por; : 12.61 %; : 53.7 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3783.54 mg;		
sobota 2024-03-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz (bez mleka) 150 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2536.06 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 372.22 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 10.34 g; WW: 33.62 Por.; : 11.18 %; : 52.99 %; Ener. z T: 31.95 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3221.4 mg;

sobota 2024-03-02		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU</u> <u>JĘCZ.</u>),		Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), 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: 2507.37 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 387.28 g; W tym cukry: 59.69 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 9.08 g; WW: 34.35 Por.: 15.19 %; 54.81 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 2928.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
niedziela 2024-03-03	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>), Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Papryka konserwowa 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 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 , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Posilek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2687.37 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 95.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 10.63 g; WW: 33.53 Por.; : 16.17 %; : 49.78 %; Ener. z T: 32.12 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3619.58 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/śkórki 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2509.87 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.7 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 10.3 g; WW: 32.51 Por.: 18.98 %; 51.65 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3546.89 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2163.81 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.96 g; WW: 30.05 Por.: 21.03 %; 55.38 %; Ener. z T: 20.83 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3921.99 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Papryka konserwowa 80 g, Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2103.76 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 275.57 g; W tym cukry: 33.01 g; Błonnik pok.: 25.4 g; Sól: 10.16 g; WW: 25.11 Por.: 21.26 %; : 47.56 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3524.53 mg;

niedziela 2024-03-03	Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
----------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , 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: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2299.89 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 32.8 g; Sól: 9.27 g; WW: 30.78 Por; : 13.61 %; : 53.37 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3626.46 mg;

niedziela 2024-03-03 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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 2 szt (<u>JAJ</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>), Papryka konserwowa 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Hummus z ciecierzycy 80 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2550.42 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 98.3 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.87 Por; : 15.07 %; : 48.58 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 1836.66 mg;