

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-27Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szprot w sosie pomidorowym 40 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2213.63 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.17 g; WW: 33.28 Por; : 11.7 %; : 980.9 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3627.18 mg;

poniedziałek 2024-05-27Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2174.25 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 62.1 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.65 g; WW: 32.21 Por; : 11.95 %; : 877.48 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3591.74 mg;

poniedziałek 2024-05-27Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-27		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>), 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 ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka 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 twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2042.32 kcal; Białko ogółem: 66.87 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 9.29 g; WW: 28.92 Por; : 13.1 %; : 941 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3684.97 mg;

poniedziałek 2024-05-27		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>), 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 ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka 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 twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2219.57 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 9.96 g; WW: 30.53 Por; : 13.55 %; : 945.66 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3764.87 mg;

poniedziałek 2024-05-27		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 , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2064.78 kcal; Białko ogółem: 55.16 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 37.2 g; Sól: 9.43 g; WW: 30.64 Por; : 10.69 %; : 928.17 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 3833.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z 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>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2383.34 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 367.19 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.3 g; WW: 33.17 Por; : 12.9 %; : 987.52 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3678.88 mg;

poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

poniedziałek 2024-05-27		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 , 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 ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2099.2 kcal; Białko ogółem: 62.32 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 10.79 g; WW: 29.06 Por; : 11.87 %; : 887.41 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3530.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-27 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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt,	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1665.9 kcal; Białko ogółem: 60.38 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 270.59 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.16 g; WW: 23.85 Por; : 14.5 %; : 827.19 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 3070.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-05-28Jadłospis 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>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2180.94 kcal; Białko ogółem: 96.3 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.28 g; WW: 28.39 Por; : 17.66 %; : 568.36 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3160.45 mg;

wtorek 2024-05-28Jadłospis 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2141.67 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.75 g; WW: 30.43 Por; : 16.95 %; : 566.15 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3221.06 mg;

wtorek 2024-05-28Jadłospis 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2135.22 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.88 g; WW: 30.59 Por; : 17.19 %; : 596.4 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3409.88 mg;

wtorek 2024-05-28	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2035.08 kcal; Białko ogółem: 92.9 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; W tym cukry: 30.16 g; Błonnik pok.: 29.3 g; Sól: 7.33 g; WW: 26.08 Por; : 18.26 %; : 555.11 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bt.: 2.88 %; K: 3289.03 mg;

wtorek 2024-05-28 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2151.05 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; W tym cukry: 31.68 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.83 g; WW: 27.84 Por; : 17.72 %; : 587.89 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bt.: 2.88 %; K: 3442.12 mg;

wtorek 2024-05-28 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Paszтет sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2143.91 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 67.8 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 33.7 g; Sól: 7.72 g; WW: 27.28 Por; : 16.02 %; : 467.31 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bt.: 3.14 %; K: 2989.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-05-28			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>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2123.01 kcal; Białko ogółem: 63.4 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.1 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.86 g; WW: 29.68 Por; : 11.95 %; : 718.29 %; Ener. z T: 28.91 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2915.49 mg;

wtorek 2024-05-28			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2217.65 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 331.9 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 8.38 g; WW: 31.07 Por; : 17.67 %; : 603.85 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3343.06 mg;

wtorek 2024-05-28			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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2189.99 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 15.68 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 8.36 g; WW: 26.36 Por; : 16.17 %; : 501.52 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3018.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-05-28 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1602.17 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 226.01 g; W tym cukry: 26.66 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.29 g; WW: 20.2 Por; : 20.86 %; : 462.8 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 2616.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2773.8 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 99.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.5 g; Węglowodany ogółem: 382.83 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 13.15 g; WW: 34.68 Por; : 15.3 %; : 1043.61 %; Ener. z T: 32.19 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4863.62 mg;

środa 2024-05-29			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2323.85 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.2 g; Węglowodany ogółem: 372.31 g; W tym cukry: 98.02 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 10.33 g; WW: 34.81 Por.; : 15.19 %; : 911.17 %; Ener. z T: 22.5 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4161.15 mg;

środa 2024-05-29			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.45 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.2 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; W tym cukry: 98.02 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 10.31 g; WW: 34.79 Por.; : 15.94 %; : 911.17 %; Ener. z T: 18.54 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4161.15 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)			
środa 2024-05-29			
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Zupa z soczewicy i ziemniakami () * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2435.91 kcal; Białko ogółem: 103.6 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 13.07 g; WW: 30.87 Por; : 17.01 %; : 1008.98 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bt.: 2.91 %; K: 4862.44 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5		
pos)		
środa 2024-05-29		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 30 g , Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2606 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 363.61 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 13.57 g; WW: 32.47 Por; : 17.49 %; : 1066.14 %; Ener. z T: 29.97 %; Ener. z Bt.: 3.01 %; K: 5240.46 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
środa 2024-05-29		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2263.78 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.8 g; Węglowodany ogółem: 363.45 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 10.47 g; WW: 33.24 Por; : 13.8 %; : 892.6 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bt.: 2.76 %; K: 4376.73 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
środa 2024-05-29		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2977.19 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 453.6 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sól: 11.5 g; WW: 41.28 Por; : 12.08 %; : 1220.72 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bt.: 2.73 %; K: 5182.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-05-29			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt., Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2493.51 kcal; Białko ogółem: 106.4 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 98.02 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 11.43 g; WW: 35.95 Por.; : 17.07 %; : 911.17 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4161.15 mg;

środa 2024-05-29		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>), Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Kiełbasa Szyngowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w ostonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 30 g , Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2392.73 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 12.34 g; WW: 31.18 Por; : 16.07 %; : 1008.09 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5044.96 mg;

środa 2024-05-29		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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>), Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Słupki z kalarepy 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1781.98 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 46.4 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 271.13 g; W tym cukry: 37.2 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.71 g; WW: 24.19 Por; : 18.98 %; : 833.29 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3785.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2513.52 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 8.41 g; WW: 31.89 Por; : 13.54 %; : 744.54 %; Ener. z T: 31.62 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3872.92 mg;

czwartek 2024-05-30 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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2582.74 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 8.38 g; WW: 34.64 Por; : 13.37 %; : 770.09 %; Ener. z T: 30.38 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4184.01 mg;

czwartek 2024-05-30 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

czwartek 2024-05-30 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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.01 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; W tym cukry: 37.33 g; Błonnik pok.: 40.7 g; Sól: 7.79 g; WW: 28.27 Por; : 14.62 %; : 790.04 %; Ener. z T: 33.21 %; Ener. z Bt.: 3.44 %; K: 4100.32 mg;

czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonke niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2479.97 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 38.85 g; Błonnik pok.: 42.34 g; Sól: 8.29 g; WW: 30.03 Por; : 14.32 %; : 822.83 %; Ener. z T: 32.98 %; Ener. z Bt.: 3.41 %; K: 4253.4 mg;

czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR₁</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonke niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2491.75 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz: 93.1 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 7.44 g; WW: 31.89 Por; : 11.01 %; : 710.21 %; Ener. z T: 33.63 %; Ener. z Bt.: 3.41 %; K: 3939.24 mg;

czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2505.87 kcal; Białko ogółem: 65.37 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 8.65 g; WW: 33.07 Por; : 10.43 %; : 779.21 %; Ener. z T: 33.2 %; Ener. z Bt.: 2.75 %; K: 3529.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL.</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>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2666.29 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 9.06 g; WW: 34.82 Por; : 14.25 %; : 791.27 %; Ener. z T: 31.09 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4278.61 mg;

czwartek 2024-05-30 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 , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2559.9 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 100.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 22.99 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.07 Por; : 11.5 %; : 766.06 %; Ener. z T: 35.48 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4118.24 mg;

czwartek 2024-05-30 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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</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>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1812.97 kcal; Białko ogółem: 72.6 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 255.81 g; W tym cukry: 33.76 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 6.63 g; WW: 22.31 Por; : 16.02 %; : 641.64 %; Ener. z T: 30.37 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 3238.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2682.97 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 412.24 g; W tym cukry: 110.87 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 7.02 g; WW: 37.36 Por; : 15 %; : 1114.19 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4971.31 mg;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2495.6 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 387.88 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.22 g; WW: 35.86 Por; : 15.96 %; : 959.69 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4489.71 mg;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , 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>), Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2404.66 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 389.71 g; W tym cukry: 96.39 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 7.31 g; WW: 35.99 Por; : 16.59 %; : 989.89 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4631.21 mg;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2426.76 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 366.63 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 7.24 g; WW: 32.6 Por; : 17.83 %; : 1002.38 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5108.61 mg;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2645.43 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 41.9 g; Sól: 8.25 g; WW: 34.58 Por; : 17.76 %; : 1036.76 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5259.78 mg;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2543.29 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.07 g; WW: 35.57 Por; : 12.6 %; : 800.82 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3874.65 mg;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2682.97 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 412.24 g; W tym cukry: 110.87 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 7.02 g; WW: 37.36 Por; : 15 %; : 1114.19 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4971.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ. 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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2597.6 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 100.36 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.34 g; WW: 36.52 Por; : 16.97 %; : 1001.91 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4656.91 mg;

piątek 2024-05-31			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Platki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>), Papryka świeża 50 g ,				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

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

piątek 2024-05-31		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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1694.19 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 259.47 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 5.01 g; WW: 22.66 Por; : 19.76 %; : 693.71 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3750.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-06-01Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR.</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>), Szyunka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2610.75 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 94.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 11.42 g; WW: 31.97 Por; : 14.99 %; : 704.42 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3618.33 mg;		
sobota 2024-06-01Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303.82 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.37 g; WW: 31.18 Por; : 13.8 %; : 623.37 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3619.3 mg;		
sobota 2024-06-01Jadłospis 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2188.42 kcal; Białko ogółem: 79.2 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.35 g; WW: 31.16 Por; : 14.48 %; : 623.37 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3619.3 mg;		
sobota 2024-06-01Jadłospis 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</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>), Szyunka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.5 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 25.04 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 9.67 g; WW: 27.97 Por; : 16.63 %; : 661.04 %; Ener. z T: 30.87 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3550.76 mg;

sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</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>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z cynamonem 50 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2476.54 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; W tym cukry: 29.27 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 10.18 g; WW: 30.02 Por; : 17.04 %; : 682.69 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3609.64 mg;

sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2141.86 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; W tym cukry: 55.8 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 7.81 g; WW: 29.67 Por; : 13.81 %; : 677.19 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3630.91 mg;

sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR.</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>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2427.22 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 365.17 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 10.2 g; WW: 32.57 Por; : 15.27 %; : 764.56 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3529.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2588.84 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 85.4 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 9.43 g; WW: 33.24 Por; : 15.75 %; : 674.22 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bt.: 2.31 %; K: 3772.3 mg;

sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta z brokuła * 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2471.45 kcal; Białko ogółem: 105.7 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 20.97 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 12.02 g; WW: 29.28 Por; : 17.11 %; : 635.91 %; Ener. z T: 31.15 %; Ener. z Bt.: 3.38 %; K: 3585.21 mg;

sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 130 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</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>), Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1778.76 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; W tym cukry: 23.28 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.55 g; WW: 22.31 Por; : 19.31 %; : 553.95 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bt.: 3.12 %; K: 2855.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g , Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2942.59 kcal; Białko ogółem: 139.19 g; Tłuszcz: 107.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 9.25 g; WW: 33.79 Por; : 18.92 %; : 748 %; Ener. z T: 32.93 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4600.35 mg;

niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2490.43 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.57 Por; : 19.44 %; : 748 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4379.1 mg;

niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2024-06-02Jadłospis 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2024-06-02Jadłospis 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 , Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2575.72 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.55 g; WW: 27.71 Por; : 19.08 %; : 760.19 %; Ener. z T: 35.45 %; Ener. z Bt.: 2.38 %; K: 4622.08 mg;

niedziela 2024-06-02Jadłospis 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Bulion warzywny z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 200 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2992.58 kcal; Białko ogółem: 146.19 g; Tłuszcz: 109.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.7 g; Węglowodany ogółem: 364.23 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 9.34 g; WW: 33.96 Por; : 19.54 %; : 753.71 %; Ener. z T: 32.99 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 4656.68 mg;

niedziela 2024-06-02 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 indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>),		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

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

niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

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