

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29 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>), 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 2024-04-29 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>), 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 2024-04-29 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>), 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 2024-04-29		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>), Szyńska 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 2024-04-29		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńska 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 2024-04-29		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 , Szyńska z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt ,	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: 2064.97 kcal; Białko ogółem: 54.67 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 345.1 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 10.25 g; WW: 30.8 Por; : 10.59 %; : 947.05 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3606.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-04-29 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 2024-04-29 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 , 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;

poniedziałek 2024-04-29 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>), 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 * 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>), Polędwica 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 2024-04-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), 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>), Papryka świeża 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: 2197.09 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 31.1 g; Sól: 7.26 g; WW: 28.55 Por; : 17.62 %; : 543.34 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3271.86 mg;

wtorek 2024-04-30 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>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 2024-04-30 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>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 2024-04-30	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>), Papryka świeża 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: 2051.23 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 59.8 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 293.63 g; W tym cukry: 33.14 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.3 g; WW: 26.36 Por; : 18.21 %; : 530.09 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 3400.44 mg;

wtorek 2024-04-30 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>), Papryka świeża 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>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.27 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 35.41 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 7.95 g; WW: 28.2 Por; : 17.5 %; : 563.6 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3561 mg;

wtorek 2024-04-30 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 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Papryka świeża 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 Sopocka 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: 2159.49 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 307.13 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 7.71 g; WW: 27.4 Por; : 16 %; : 470.19 %; Ener. z T: 28.4 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 2986.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-04-30		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>), Papryka świeża 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>), 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: 2118.33 kcal; Białko ogółem: 63.16 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.73 g; WW: 29.43 Por; : 11.93 %; : 686.86 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3002.8 mg;

wtorek 2024-04-30			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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Papryka świeża 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>), Szyńka 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,				Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.13 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 301.53 g; W tym cukry: 18.66 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 8.33 g; WW: 26.52 Por.; : 16.14 %; : 476.5 %; Ener. z T: 30.69 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3130.28 mg;

wtorek 2024-04-30		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>), 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>), Papryka świeża 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>), Połędwica 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: 1618.32 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 44.1 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 229.33 g; W tym cukry: 29.64 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.27 g; WW: 20.48 Por; : 20.77 %; : 437.78 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 2727.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-05-01 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 dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 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 , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa 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: 2772.97 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 13.13 g; WW: 33.7 Por; : 15.51 %; : 969.26 %; Ener. z T: 33.31 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4965.34 mg;

środa 2024-05-01			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 z brokułu, oliwy i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekem 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: 2293.8 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 10.31 g; WW: 34.43 Por.; : 15.72 %; : 891.79 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4267.06 mg;

środa 2024-05-01			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>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa 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: 2178.4 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 370.14 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 10.29 g; WW: 34.41 Por; : 16.5 %; : 891.79 %; Ener. z T: 17.5 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4267.06 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
środa 2024-05-01		
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>), Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 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 , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa 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: 2435.08 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 13.05 g; WW: 29.89 Por; : 17.26 %; : 934.63 %; Ener. z T: 30.93 %; Ener. z Bt.: 2.9 %; K: 4964.16 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5		
pos)		
środa 2024-05-01		
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 z brokułu, oliwy i koperku 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 , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa 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: 2605.17 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 36.2 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 13.55 g; WW: 31.49 Por; : 17.72 %; : 991.79 %; Ener. z T: 31.17 %; Ener. z Bt.: 3 %; K: 5342.18 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
środa 2024-05-01		
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 z brokułu, oliwy i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	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 , Mandarynka 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: 2520.78 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 52.1 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 12.35 g; WW: 31.46 Por; : 14.48 %; : 862.39 %; Ener. z T: 32.65 %; Ener. z Bt.: 2.78 %; K: 4493.66 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
środa 2024-05-01		
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 z brokułu, oliwy i koperku 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>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , 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: 2831.46 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 92.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.4 g; Węglowodany ogółem: 431.41 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 11.18 g; WW: 39.24 Por; : 12.46 %; : 1107.88 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bt.: 2.74 %; K: 5234.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-05-01			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 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 , Mandarynka 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 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: 2391.9 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 79.6 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; W tym cukry: 28.85 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 12.32 g; WW: 30.2 Por; : 16.32 %; : 933.74 %; Ener. z T: 29.95 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 5146.68 mg;

środa 2024-05-01			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 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, Mandarynka 1 szt ,		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: 1781.15 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 261.61 g; W tym cukry: 31.37 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 10.69 g; WW: 23.21 Por; : 19.32 %; : 758.94 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3887.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-05-02 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>), Sałatka wiosenna 100 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 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2471.73 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 8.46 g; WW: 32.02 Por; : 13.92 %; : 739.02 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4063.53 mg;

czwartek 2024-05-02 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>), Sałatka wiosenna - diety 100 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 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2574.55 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.17 g; WW: 35.29 Por; : 13.7 %; : 775.68 %; Ener. z T: 28.81 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4375.19 mg;

czwartek 2024-05-02 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 80 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 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () 150 g (<u>MLE, 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: 2354.23 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.39 g; WW: 34.47 Por; : 15.14 %; : 850.8 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4419.82 mg;

czwartek 2024-05-02	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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 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 osłonke niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2322.22 kcal; Białko ogółem: 87.3 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 7.84 g; WW: 28.4 Por; : 15.04 %; : 784.52 %; Ener. z T: 31.67 %; Ener. z Bt.: 3.63 %; K: 4290.93 mg;

czwartek 2024-05-02 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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 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 osłonke niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2438.18 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 344.46 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 8.34 g; WW: 30.16 Por; : 14.71 %; : 817.31 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bt.: 3.59 %; K: 4444.01 mg;

czwartek 2024-05-02 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 , Sałatka wiosenna 100 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/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 150 g (<u>SEL.</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonke niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</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: 2426.14 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 7.49 g; WW: 31.93 Por; : 11.42 %; : 669.92 %; Ener. z T: 31.64 %; Ener. z Bt.: 3.58 %; K: 4000.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-05-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
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>), Sałatka wiosenna 100 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 wegetariańskie* 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>), Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2481.07 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.17 g; WW: 33.33 Por; : 11.03 %; : 773.69 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bt.: 2.9 %; K: 3719.84 mg;

czwartek 2024-05-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>), Sałatka wiosenna 100 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 , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2594.74 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 23.06 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 8.81 g; WW: 31.16 Por; : 11.71 %; : 672.5 %; Ener. z T: 35.84 %; Ener. z Bt.: 3.48 %; K: 4152.99 mg;

czwartek 2024-05-02 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>), Sałatka wiosenna 100 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>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1784.61 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 256.72 g; W tym cukry: 35.29 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 6.53 g; WW: 22.36 Por; : 16.26 %; : 629.42 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bt.: 3.82 %; K: 3390.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-05-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE_i</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB_i</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>), Ogórek świeży 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_i</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2740.85 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 423.69 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 7.03 g; WW: 38.38 Por; : 14.93 %; : 1173.28 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4932.1 mg;

piątek 2024-05-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE_i</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB_i</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE_i</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2553.99 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.22 g; WW: 36.91 Por; : 15.86 %; : 993.98 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4552.58 mg;

piątek 2024-05-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE_i</u>), Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE_i</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB_i</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE_i</u>), Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE_i</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE_i</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2463.05 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 401.41 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.31 g; WW: 37.04 Por; : 16.47 %; : 1024.18 %; Ener. z T: 19.9 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4694.08 mg;

piątek 2024-05-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE_i</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB_i</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE_i</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>), Ogórek świeży 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: 2484.64 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sól: 7.25 g; WW: 33.62 Por; : 17.69 %; : 1061.47 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bt.: 3.23 %; K: 5069.4 mg;

piątek 2024-05-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE₁</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</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 ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Ogórek świeży 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 ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE₁</u>), Papryka świeża 50 g ,		
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2703.31 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 399.77 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sól: 8.26 g; WW: 35.59 Por; : 17.63 %; : 1095.85 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bt.: 3.13 %; K: 5220.58 mg;

piątek 2024-05-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</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 ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Ogórek świeży 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: MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2587.99 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 402.91 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 7.87 g; WW: 36.14 Por; : 12.67 %; : 1018.51 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bt.: 3.06 %; K: 4346.18 mg;

piątek 2024-05-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE₁</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</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 ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Ogórek świeży 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: MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2740.85 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 423.69 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 7.03 g; WW: 38.38 Por; : 14.93 %; : 1173.28 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bt.: 2.8 %; K: 4932.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-05-03			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>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 ,		Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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: 2484.39 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sól: 8.63 g; WW: 33.21 Por; : 14.8 %; : 939.24 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 4612.6 mg;

piątek 2024-05-03			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>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 ,		Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek świeży 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: 1728.72 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 266.24 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 5.02 g; WW: 23.26 Por; : 19.61 %; : 739.08 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3686.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-05-04Jadłospis 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 2024-05-04Jadłospis 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 2024-05-04Jadłospis 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 2024-05-04Jadłospis 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 Bt.: 3.32 %; K: 3550.76 mg;

sobota 2024-05-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), 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-pszena 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 Bt.: 3.16 %; K: 3609.64 mg;

sobota 2024-05-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , 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 , Herbata czarna ekspresowa z/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 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-pszena 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: 2514.81 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 11.53 g; WW: 31.13 Por; : 14.58 %; : 646.37 %; Ener. z T: 32.58 %; Ener. z Bt.: 2.86 %; K: 3422.83 mg;

sobota 2024-05-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), 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-pszena 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 Bt.: 3.25 %; K: 3529.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-05-04 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 Bł.: 3.38 %; K: 3585.21 mg;

sobota 2024-05-04 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 Bł.: 3.12 %; K: 2855.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-05-05 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 Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), 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: 2844.46 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 104.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 353.19 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.56 g; WW: 32.58 Por; : 19.21 %; : 792.06 %; Ener. z T: 33.05 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4535.19 mg;

niedziela 2024-05-05 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: 362.11 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 9.25 g; WW: 33.76 Por; : 18.92 %; : 748 %; Ener. z T: 32.93 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4600.35 mg;

niedziela 2024-05-05 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: 328.87 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.54 Por; : 19.44 %; : 748 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4379.1 mg;

niedziela 2024-05-05 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 Colesław b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), 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: 2491.68 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.3 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 7.93 g; WW: 26.58 Por; : 20.84 %; : 887.71 %; Ener. z T: 34.3 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4711.53 mg;

niedziela 2024-05-05Jadłospis 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 Colesław b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), 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>),		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2632.33 kcal; Białko ogółem: 134.83 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.5 g; WW: 28.17 Por; : 20.49 %; : 888.16 %; Ener. z T: 34.51 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4744.78 mg;

niedziela 2024-05-05Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem 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>), Surówka Colesław (bez mleka) () 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), 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 , 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: 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: 2606.28 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 102.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 9.22 g; WW: 29.16 Por; : 17.64 %; : 807.78 %; Ener. z T: 35.32 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4227.53 mg;

niedziela 2024-05-05Jadłospis 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 Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), 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: 2522.4 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 363.29 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 6.58 g; WW: 32.31 Por; : 18.27 %; : 776.46 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3376.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-05-05			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 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 Colesław (bez mleka) (bez cukru) () 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), 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 , 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>), 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: 2627.58 kcal; Białko ogółem: 119.9 g; Tłuszcz: 109.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 9.81 g; WW: 27.58 Por; : 18.25 %; : 708.88 %; Ener. z T: 37.37 %; Ener. z Bt.: 2.55 %; K: 4260.14 mg;

niedziela 2024-05-05			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),		Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1975.77 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 69.9 g; Kw. tł. nasy.: 23.8 g; Węglowodany ogółem: 239.52 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.95 g; WW: 21.21 Por; : 22.49 %; : 707.55 %; Ener. z T: 31.84 %; Ener. z Bt.: 2.81 %; K: 3926.46 mg;