

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,), Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (GOR,), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Pomarańcza 250g 1 szt,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE,), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (GLU PSZ, RYB, MLE,), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,),
Wartości odżywcze: E: 2304.73 kcal; B: 70.01 g; T: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; W: 396.33 g; W tym cukry: 84.62 g; Bł.: 36.82 g; Sól: 9.7 g; WW: 35.85 Por; Ener. z B: 12.15 %; Ener. z W: 62.4 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3842.48 mg;		
poniedziałek 2024-01-08Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE,), Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (GLU PSZ, RYB, MLE,), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,),
Wartości odżywcze: E: 2329.99 kcal; B: 70.85 g; T: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; W: 386.24 g; W tym cukry: 80.41 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 9.16 g; WW: 35.41 Por; Ener. z B: 12.16 %; Ener. z W: 60.8 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4118.09 mg;		
poniedziałek 2024-01-08Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE,), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,), Roszponka 10 g ,
Wartości odżywcze: E: 2120.13 kcal; B: 72.19 g; T: 53.6 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; W: 350.67 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 32.38 g; Sól: 10.17 g; WW: 31.86 Por; Ener. z B: 13.62 %; Ener. z W: 60.05 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3997.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Pomarańcza 250g 1 szt,		Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Salatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2153.41 kcal; B: 70.92 g; T: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 355.58 g; W tym cukry: 54.58 g; Bł.: 37.95 g; Sól: 10.81 g; WW: 31.68 Por; Ener. z B: 13.17 %; Ener. z W: 59 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3855.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09 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 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>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>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
Wartości odżywcze: E: 2326.7 kcal; B: 100.99 g; T: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 335.06 g; W tym cukry: 54.4 g; Bł.: 32.4 g; Sól: 7.29 g; WW: 30.42 Por; Ener. z B: 17.36 %; Ener. z W: 52.03 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3610.28 mg;		
wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
Wartości odżywcze: E: 2266.66 kcal; B: 95.79 g; T: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; W: 345.65 g; W tym cukry: 54.47 g; Bł.: 22.08 g; Sól: 8.11 g; WW: 32.35 Por; Ener. z B: 16.9 %; Ener. z W: 57.1 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3540.98 mg;		
wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata lodowa 20 g ,
Wartości odżywcze: E: 2218.08 kcal; B: 94.18 g; T: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; W: 342.76 g; W tym cukry: 54.96 g; Bł.: 23.6 g; Sól: 9.38 g; WW: 31.87 Por; Ener. z B: 16.98 %; Ener. z W: 57.55 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3450.08 mg;		
wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: E: 2173.1 kcal; B: 101.21 g; T: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 308.53 g; W tym cukry: 31.57 g; Bł.: 33.46 g; Sól: 8.59 g; WW: 27.67 Por; Ener. z B: 18.63 %; Ener. z W: 50.63 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3760.56 mg;

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

šroda 2024-01-10

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa

Gryskowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Kottet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Mandarynka 1 szt.

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (**GLU PSZ**, **GLU ŻYT**),
Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ**), Tłuszcz do smarowania 63%
20 g (**MLE**), 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
--

środa 2024-01-10

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Gryskowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL), Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ), Banan 1 szt. 1 szt.

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**),
Chleb pszenny 50 g (**GLU PSZ**), Tłuszcz do smarowania 63%
20 g (**MLE**), Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozbudniona
parzona w osłonie niejadalej 50 g (**GLU PSZ, SOJ.**), Sałata
zielona z jogurtem 100 g (**MLE**), Herbata czarna ekspresowa z/c
250 ml.

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.

Środa 2024-01-10

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Gryskowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL), Kompot
owocowy* z/c 300 ml, Ziemniaki z koperkiem ()
200 g, Zrazik drobiowy z uduca gotowany mielony
100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 100 ml
(GLU PSZ, SEL), Buraczki oprószone () 150 g
(GLU PSZ), Banan 1 szt. 1 szt.

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.),
Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63%
10 g (MLE), Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozbudowana
parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałata
zielona z jogurtem 100 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c
250 ml

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.

šroda 2024-01-10

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

Gryskowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml, Mandarynka 1 szt.

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (**GLU PSZ**, **GLU ŻYT**),
Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ**), Tłuszcz do smarowania 63%
20 g (**MLE**), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g, Słupki z kalarepy
100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250
ml.

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.

Wartości odżywcze: E: 2278.96 kcal; B: 95.33 g; T: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; W: 313.3 g; W tym cukry: 33.95 g; Bł.: 33.36 g; Sól: 10.63 g; WW: 27.92 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 49.14 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4224.03 mg;

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

czwartek 2024-01-11

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa

Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i orzechów 150 g (JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Kompot owocowy* z/c 300 ml.

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT),
Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania
63% 20 g (MLE), Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkami
surowców wędrowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce
niejadalnej 30 g (SOJ), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g
(JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna
ekspresowa z/c 250 ml .

Posilek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (*MLE*).

czwartek 2024-01-11

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Zieminiaczana * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),
Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350
g (SEL), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ),
Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL),
Kompot owocowy* z/c 300 ml ,

Chleb mierzany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT),
Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania
63% 20 g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem-diety (!) 150 g
(JAJ, MLE, SLE), Sałata zielona 20 g, Szyńska Konserwowa
drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych
kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Herbata
czarna ekspresowa z/c 250 ml.

Posilek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (*MLE*),

czwartek 2024-01-11

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Ziemiaczana * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),
Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350
g (SEL), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ),
Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot
owocowy* z/c 300 ml ,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT),
Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tuszec do smarowania
63% 10 g (MLE), Sałatka jarzynowa - dieta (I) 150 g (MLE,
SEL), Sałata zielona 20 g, Szynka Konserwowa drobiowa
z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa
w osłonie niejadalnej 30 g (SOJ), Herbata czarna ekspresowa
z/c 250 ml.

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),

czwartek 2024-01-11

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

Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (GLU PSZ MLE, SEL, GLU ŻYT), Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i orzechów 150 g (JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Kompot owocowy* b/c 300 ml,

Chleb mierzany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT),
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tusz do
smarowania 63% 20 g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem ()
150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka zielona 20 g, Szynka
konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wlepiowych z
połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ),
Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)

Wydruk z MAP! Jadłospis 2.24.1.3

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Salátka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u>), Ogórek świeży 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sila&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2881.25 kcal; B: 103.82 g; T: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; W: 442.44 g; W tym cukry: 98.85 g; Bł.: 40.6 g; Sól: 7.33 g; WW: 40.01 Por; Ener. z B: 14.41 %; Ener. z W: 55.79 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4933.6 mg;

piątek 2024-01-12		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna	
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Miód 30 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Jablko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2629.59 kcal; B: 102.66 g; T: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; W: 417.98 g; W tym cukry: 83.48 g; Bł.: 33.19 g; Sól: 7.38 g; WW: 38.51 Por; Ener. z B: 15.62 %; Ener. z W: 58.53 %; Ener. z T: 22.27 %, Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4552.58 mg;

piątek 2024-01-12		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Miód 30 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Mix salat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2538.65 kcal; B: 102.84 g; T: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 419.81 g; W tym cukry: 84.89 g; Bł.: 33.79 g; Sól: 7.47 g; WW: 38.64 Por; Ener. z B: 16.2 %, Ener. z W: 60.82 %, Ener. z T: 19.22 %, Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4694.08 mg;

piątek 2024-01-12			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemiaki z koperkiem () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszaný pszenno-żytny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2484.64 kcal; B: 109.88 g; T: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; W: 378.08 g; W tym cukry: 68.19 g; Bł.: 40.15 g; Sól: 7.25 g; WW: 33.62 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 54.4 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 5069.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grochowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Salatką 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>), 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 z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2613.75 kcal; B: 100.38 g; T: 96.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; W: 351.3 g; W tym cukry: 56.21 g; Bł.: 35.86 g; Sól: 14.38 g; WW: 31.52 Por; Ener. z B: 15.36 %; Ener. z W: 48.27 %; Ener. z T: 33.07 %, Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3618.33 mg;

sobota 2024-01-13		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), 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 JECZ.</u>).	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 m ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewicka- 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 wielowarzywny pasteryzowany 300 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2306.82 kcal; B: 82.03 g; T: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; W: 336.96 g; W tym cukry: 61.23 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 11.33 g; WW: 30.73 Por; Ener. z B: 14.22 %; Ener. z W: 53.27 %; Ener. z T: 29.53 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3619.3 mg;

sobota 2024-01-13		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), 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 JECZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 m	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowa 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 wielowarzywny pasteryzowany 300 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2191.42 kcal; B: 81.75 g; T: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 336.72 g; W tym cukry: 61.23 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 11.31 g; WW: 30.71 Por; Ener. z B: 14.92 %; Ener. z W: 56.03 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3619.3 mg;

sobota 2024-01-13		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowa 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 ,	
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 300 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2321.9 kcal; B: 96.27 g; T: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; W: 318.08 g; W tym cukry: 27.58 g; Bł.: 35.86 g; Sól: 13.23 g; WW: 28.23 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 48.62 %; Ener. z T: 31.19 %, Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3617.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14 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 () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka Coleslaw () 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>), Pieczeń wiedeńska- dr.- wp. z dodatkiem b. wołowego średnio rozdrobniony pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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: E: 2942.89 kcal; B: 137.53 g; T: 114.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; W: 353.31 g; W tym cukry: 69.62 g; Bł.: 29.91 g; Sól: 8.48 g; WW: 32.63 Por; Ener. z B: 18.69 %; Ener. z W: 43.96 %; Ener. z T: 35.12 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4535.19 mg;

niedziela 2024-01-14 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 () 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>), Połędwica 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: E: 2942.59 kcal; B: 139.19 g; T: 107.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; W: 362.11 g; W tym cukry: 59.28 g; Bł.: 25.32 g; Sól: 9.25 g; WW: 33.76 Por; Ener. z B: 18.92 %; Ener. z W: 45.78 %; Ener. z T: 32.93 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4600.35 mg;

niedziela 2024-01-14 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% 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 () 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>), Połędwica 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: E: 2490.43 kcal; B: 121.02 g; T: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W: 328.87 g; W tym cukry: 59.28 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.54 Por; Ener. z B: 19.44 %; Ener. z W: 48.94 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4379.1 mg;

niedziela 2024-01-14 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 () 200 g , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka Coleslaw 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>), Połędwica 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>),

Wartości odżywcze: E: 2491.68 kcal; B: 129.81 g; T: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.3 g; W: 295.47 g; W tym cukry: 51.35 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 7.93 g; WW: 26.58 Por; Ener. z B: 20.84 %; Ener. z W: 42.38 %; Ener. z T: 34.3 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4711.53 mg;