

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2023-12-11 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> ), 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 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</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 () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u> ), Szyńka 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 z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**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 2023-12-11 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> ), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u> ), Szyńka 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 z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**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;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 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> ), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ, </u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem 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 () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL, </u> ), Szyńka 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 z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ, </u> ), Roszponka 10 g ,

**Wartości odżywcze:** 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;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ, </u> ), Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR, </u> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ), Pomarańcza 250g 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki z koperkiem () 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> ), Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE, </u> ), Szyńka 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 ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ, </u> ), Roszponka 10 g ,

**Wartości odżywcze:** 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 2023-12-12      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
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> ), Paszтет Ciechanowski-Paszтет 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 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> ), Szyńka 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-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE, </u> ), Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> 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 2023-12-12      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, </u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem 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> ), Szyńka 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> ), Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> 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 2023-12-12      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, </u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem 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> ), Szyńka 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> ), Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Połędwica Sopočka 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;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12		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, </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> ), Szyńka 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> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ, </u> ), Sałata lodowa 20 g ,	

**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;



### Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z brokuła, oliwy i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Grycikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 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, Śliwka szt 2 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, Siupki 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: 2292.76 kcal; B: 95.45 g; T: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; W: 316.14 g; W tym cukry: 35.31 g; Bł.: 33.38 g; Sól: 10.63 g; WW: 28.22 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 49.33 %; Ener. z T: 31.3 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4284.63 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

<b>czwartek 2023-12-14</b>	<b>Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa</b>
----------------------------	--

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> ), Serek grani z koperkiem 80 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </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 orzechów 150 g ( <u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, </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> ), 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, MLE, SEL, GOR, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2582.01 kcal; B: 88.81 g; T: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.5 g; W: 360.27 g; W tym cukry: 65.42 g; Bł.: 40.06 g; Sól: 8.63 g; WW: 32.06 Por; Ener. z B: 13.76 %; Ener. z W: 49.61 %; Ener. z T: 32.44 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4242.37 mg;

<b>czwartek 2023-12-14</b>	<b>Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna</b>
----------------------------	---

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> ), Serek grani z koperkiem 80 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </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 150 g ( <u>MLE, SEL, </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> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety ( ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, </u> ), Sałata zielona 20 g , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2561.95 kcal; B: 88.49 g; T: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; W: 384.1 g; W tym cukry: 69.59 g; Bł.: 31.7 g; Sól: 8.11 g; WW: 35.32 Por; Ener. z B: 13.82 %; Ener. z W: 55.02 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4335.89 mg;

<b>czwartek 2023-12-14</b>	<b>Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>
----------------------------	--

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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Sałata zielona 20 g , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2354.23 kcal; B: 89.08 g; T: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; W: 371.55 g; W tym cukry: 64.58 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 7.39 g; WW: 34.47 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 58.5 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4419.82 mg;

<b>czwartek 2023-12-14</b>	<b>Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)</b>
----------------------------	---

### 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 JECZ, </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 orzechów 150 g ( <u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, 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> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u> ), Sałata zielona 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2444.47 kcal; B: 90.11 g; T: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.2 g; W: 331.24 g; W tym cukry: 40.99 g; Bł.: 44.76 g; Sól: 8.01 g; WW: 28.74 Por; Ener. z B: 14.75 %; Ener. z W: 46.88 %; Ener. z T: 33.87 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4469.83 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

#### Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE, </u> ), Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE, </u> ), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g , Kotlekt z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Ogórek świeży 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2822.2 kcal; B: 101.34 g; T: 78.8 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 442.03 g; W tym cukry: 99.16 g; Bł.: 40.5 g; Sól: 7.34 g; WW: 39.98 Por; Ener. z B: 14.36 %; Ener. z W: 56.91 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4881.72 mg;

#### piątek 2023-12-15

#### Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Płatki pszenne na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE, </u> ), Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE, </u> ), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	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> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO 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 2023-12-15

#### 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 , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/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> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO 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 2023-12-15

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

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki pszenne na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE, </u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/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> ), Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Pomarańcza 250g 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Ogórek świeży 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO 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 2023-12-16 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 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> ), 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 2023-12-16 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 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 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 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 2023-12-16 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 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 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 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 2023-12-16 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> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ), Słupki z warzyw () 80 g , Salata 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> ), Salatka 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> ), Szyńka Królewiecka- kiełbasa 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 ,
		<b>Posiłek nocny:</b> 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 2023-12-17 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, SO2,</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 2023-12-17 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, SO2,</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:** 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 2023-12-17 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 () 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, SO2,</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:** 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 2023-12-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g ( <u>MLE,</u> ), 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> ), 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 ,
		<b>Posiłek nocny:</b> 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;