

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15Jadłospis 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), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka z rzodkiewki, kukurydzy i natki pietruszki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Polewka truskawkowa 150 g (MLE), Ryż na sypko 200 g , Surówka z marchwi i migdałów () 150 g (MLE, ORZ), 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), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca 60 g (SEL), Ser mozzarella kulki 40 g (MLE), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE).
Wartości odżywcze: E: 2558.56 kcal; B: 90.3 g; T: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; W: 382.76 g; W tym cukry: 112.66 g; Bł.: 37.75 g; Sól: 9.32 g; WW: 34.59 Por; Ener. z B: 14.12 %; Ener. z W: 53.94 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3747.31 mg;		
poniedziałek 2024-01-15Jadłospis 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko 200 g , Polewka truskawkowa 150 g (MLE), Surówka z marchwi () 150 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca 60 g (SEL), Ser mozzarella kulki 40 g (MLE), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE).
Wartości odżywcze: E: 2432.71 kcal; B: 78.87 g; T: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.6 g; W: 384.89 g; W tym cukry: 113.2 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 7.74 g; WW: 35.78 Por; Ener. z B: 12.97 %; Ener. z W: 58.54 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3774.57 mg;		
poniedziałek 2024-01-15Jadłospis 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko 200 g , Polewka truskawkowa 150 g (MLE), Jablko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca 100 g (SEL), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE), Serek grani z koperkiem 30 g (MLE), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: E: 2196.03 kcal; B: 62.99 g; T: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; W: 380.3 g; W tym cukry: 97.07 g; Bł.: 26.69 g; Sól: 7.41 g; WW: 35.53 Por; Ener. z B: 11.47 %; Ener. z W: 64.41 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3517.2 mg;		
poniedziałek 2024-01-15Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Sałatka z rzodkiewki, kukurydzy i natki pietruszki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ).	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko 200 g , Polewka truskawkowa (bez cukru) 150 g (MLE), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g (MLE, ORZ), Kompot owocowy* b/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), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca 60 g (SEL), Ser mozzarella kulki 40 g (MLE), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE), Serek grani z koperkiem 30 g (MLE), Mix sałat 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: E: 2244.63 kcal; B: 74.32 g; T: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; W: 334.7 g; W tym cukry: 41.57 g; Bł.: 38.32 g; Sól: 10.17 g; WW: 29.76 Por; Ener. z B: 13.24 %; Ener. z W: 52.82 %; Ener. z T: 30.24 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3839.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16 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>), Jajecznicza z kielbasą kl M 80 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), Słupki z papryki kolorowej 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, 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 Konsenwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOL,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: E: 2635.98 kcal; B: 93 g; T: 87.97 g, Kw. tł. nasy: 24.49 g; W: 382.48 g; W tym cukry: 71.03 g; Bł: 32.14 g; Sól: 8.95 g; WW: 35.04 Por, Ener. z B: 14.11 %; Ener. z W: 53.16 %; Ener. z T: 30.04 %; Ener. z Bł: 2.44 %; K: 3897.02 mg;

wtorek 2024-01-16			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>), Jajecznicza na parze z pomidorami 80 g (<u>JAJ, MLE</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z zacierką *dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: Bułka masłana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),			

Wartości odżywcze: E: 2443,6 kcal; B: 96,18 g; T: 71,18 g; Kw. tł. nasy.: 22,66 g; W: 366 g; W tym cukry: 62,33 g; Bł.: 26,92 g; Sól: 9,3 g; WW: 33,83 Por; Ener. z B: 15,74 %, Ener. z W: 55,5 %, Ener. z T: 26,22 %, Ener. z Bł.: 2,2 %, K: 3843,85 mg;

wtorek 2024-01-16		
Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka masłana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: E: 2285.32 kcal; B: 97.91 g; T: 52.1 g; Kw. tł. nasy.: 14.8 g; W: 367.17 g; W tym cukry: 62.47 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 9.93 g; WW: 34.06 Por. Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 59.64 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3669.45 mg;

wtorek 2024-01-16		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>), Jajecznica na parze z pomidorami 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Słupki z papryki kolorowej 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *dieta 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikla z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2201.45 kcal; B: 97.94 g; T: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; W: 310.77 g; W tym cukry: 47.43 g; Bł.: 31.1 g; Sól: 8.13 g; WW: 28.01 Por; Ener. z B: 17.8 %; Ener. z W: 50.82 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4110.49 mg.

Kolacja - Posiłek nocny

Jadłospis 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), Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.), Ogórek
kiszony 80 g, Mix salat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c
250 ml.

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT),
Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63%
20 g (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB,
SEL), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Herbata czarna
ekspresowa z/c 250 ml.

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0.3l 1 szt.

Jadłospis 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.**), Paprykarz rybno (miuina)-warzywny* 80 g (**RYB,**
SEL.), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna
ekspresowa z/c 250 ml.

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0.3l 1 szt.

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.),
Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63%
20 g (MLE), Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.), Ogórek
kiszony 80 g, Mix salat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c
250 ml.

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

Wydrukował: SMusielak, Data i godzina wydruku: 2024-01-05 10:25:21

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-01-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (MLE), 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), Salátka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: E: 2641.11 kcal; B: 90.3 g; T: 97.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; W: 356.32 g; W tym cukry: 54.39 g; Bł.: 30 g; Sól: 6.75 g; WW: 32.58 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 49.42 %; Ener. z T: 33.09 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3448.12 mg;

czwartek 2024-01-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Roszponka 10 g , Salátka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Salátka z brokula i tofu 150 g (SOJ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: E: 2479 kcal; B: 88.7 g; T: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W: 355.18 g; W tym cukry: 49.79 g; Bł.: 22.47 g; Sól: 6.41 g; WW: 33.28 Por; Ener. z B: 14.31 %; Ener. z W: 53.68 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3121.34 mg;

czwartek 2024-01-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Roszponka 10 g , Salátka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Jablko pieczone 1szt. 1 szt, 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% 10 g (MLE), Salátka z brokula i tofu 150 g (SOJ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2342.1 kcal; B: 88.32 g; T: 66.6 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; W: 355.09 g; W tym cukry: 64.34 g; Bł.: 25.47 g; Sól: 8.21 g; WW: 32.96 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 56.29 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3322.34 mg;

czwartek 2024-01-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (MLE), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Salátka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2407.06 kcal; B: 90.9 g; T: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 309.28 g; W tym cukry: 29.95 g; Bł.: 34.7 g; Sól: 7.94 g; WW: 27.46 Por; Ener. z B: 15.1 %; Ener. z W: 45.63 %; Ener. z T: 35.13 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3675.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Powidła śliwkowe 30 g, Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemiaki z koperkiem () 200 g, Kottlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g, Mandarynka 2 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>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2765.13 kcal; B: 120.78 g; T: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; W: 395.75 g; W tym cukry: 97.56 g; Bł.: 36.85 g; Sól: 8.8 g; WW: 35.82 Por; Ener. z B: 17.47 %, Ener. z W: 51.92 %, Ener. z T: 27.77 %, Ener. z Bł.: 2.67 %, K: 4601.53 mg;

piątek 2024-01-19			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 30 g, Surówka z marchwi i jabłka () 80 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</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% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
				Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2580.29 kcal; B: 124.79 g; T: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; W: 381.86 g; W tym cukry: 96.94 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 8.64 g; WW: 34.97 Por; Ener. z B: 19.35%; Ener. z W: 54.39%; Ener. z T: 23.34%; Ener. z Bł.: 2.4%; K: 4482.4 mg;

piątek 2024-01-19			Jadłospis dla diety: ZŁOT - 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 30 g, Surówka z marchwi i jabłka () 80 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>), ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
				Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2535.55 kcal; B: 130.9 g; T: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.9 g; W: 381.52 g; W tym cukry: 96.66 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 8.8 g; WW: 34.91 Por; Ener. z B: 20.65 %; Ener. z W: 55.3 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4540 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Mandarynka 2 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>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2438.57 kcal; B: 124.45 g; T: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 334.39 g; W tym cukry: 56.02 g; Bł.: 34.96 g; Sól: 8.7 g; WW: 29.87 Por; Ener. z B: 20.41 %; Ener. z W: 49.12 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4592.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-01-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
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>), Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>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 z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2239.92 kcal; B: 69.73 g; T: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 348.89 g; W tym cukry: 47.98 g; Bł.: 30.06 g; Sól: 7.81 g; WW: 31.91 Por; Ener. z B: 12.45 %; Ener. z W: 56.93 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 2667.73 mg;

sobota 2024-01-20 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>), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2410.97 kcal; B: 81.9 g; T: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 372.57 g; W tym cukry: 56.1 g; Bł.: 27.88 g; Sól: 7.63 g; WW: 34.47 Por; Ener. z B: 13.59 %; Ener. z W: 57.19 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2883.39 mg;

sobota 2024-01-20 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>), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki oprószane () 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>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2243.88 kcal; B: 82.55 g; T: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; W: 375.36 g; W tym cukry: 58.65 g; Bł.: 27.49 g; Sól: 7.67 g; WW: 34.8 Por; Ener. z B: 14.72 %; Ener. z W: 62.01 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2943.87 mg;

sobota 2024-01-20 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>), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałatka z buraczków i jabłka 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>), Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2306.55 kcal; B: 82.44 g; T: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; W: 338.99 g; W tym cukry: 32.94 g; Bł.: 38.37 g; Sól: 7.17 g; WW: 30.07 Por; Ener. z B: 14.3 %; Ener. z W: 52.13 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3217.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Miód 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>), Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Sia&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2986,62 kcal; B: 102,6 g; T: 92,49 g; Kw. tł. nasy.: 25,31 g; W: 449,48 g; W tym cukry: 90,97 g; Bł.: 35,6 g; Sól: 8,77 g; WW: 41,4 Por; Ener. z B: 13,74 %; Ener. z W: 55,43 %; Ener. z T: 27,87 %; Ener. z Bł.: 2,38 %; K: 4077,21 mg;

niedziela 2024-01-21		Jadłospis 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), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Miód 25 g , Banan 1szt. 1 szt, Kakao z mlekiem 250 ml (MLE),		Pomidorowa z zacierką * 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ), Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Ogónek wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2586.36 kcal; B: 106.96 g; T: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; W: 415.3 g; W tym cukry: 90.41 g; Bł.: 26.35 g; Sól: 7.69 g; WW: 39.05 Por; Ener. z B: 16.54 %; Ener. z W: 60.15 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4363.7 mg;

niedziela 2024-01-21			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 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),		Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>), Ogónek wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2269.46 kcal; B: 105.26 g; T: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; W: 365.59 g; W tym cukry: 65.24 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 7.66 g; WW: 34.05 Por, Ener. z B: 18.55 %; Ener. z W: 59.86 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3773.45 mg;

niedziela 2024-01-21			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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>),		Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Biskopcy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>), Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Sałatka z ogórka, rzedkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2377.86 kcal; B: 113.14 g; T: 68.6 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; W: 339.43 g; W tym cukry: 41.56 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 8.5 g; WW: 30.71 Por; Ener. z B: 19.03 %; Ener. z W: 51.72 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4065.78 mg;