

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-12 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>), Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50g , Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Arbuz 150 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 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>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.91 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; W tym cukry: 76.77 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.89 g; WW: 34.86 Por; : 12.66 %; : 65.03 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2831.78 mg;

poniedziałek 2024-08-12 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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2311.41 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 398.51 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 6.27 g; WW: 37.39 Por; : 12.31 %; : 68.97 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3381.15 mg;

poniedziałek 2024-08-12 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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2168.03 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 387.06 g; W tym cukry: 93.8 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.42 g; WW: 36.17 Por; : 13.35 %; : 71.41 %; Ener. z T: 16.93 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3462.45 mg;

poniedziałek 2024-08-12	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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 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>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1973.56 kcal; Białko ogółem: 71.46 g; Tłuszcz: 56.8 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; W tym cukry: 23.87 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.02 g; WW: 28.1 Por; : 14.48 %; : 62.37 %; Ener. z T: 25.9 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 2565.06 mg;

poniedziałek 2024-08-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<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>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2174.86 kcal; Białko ogółem: 80.1 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 23.97 g; Błonnik pok.: 28.2 g; Sól: 9.03 g; WW: 29.8 Por; : 14.73 %; : 59.92 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2578.46 mg;

poniedziałek 2024-08-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2356.98 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.02 g; WW: 34.37 Por; : 13.89 %; : 63.03 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3475.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-08-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Arbuz 150 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 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>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.28 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 398.96 g; W tym cukry: 78.8 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 6.07 g; WW: 36.72 Por; : 12.63 %; : 64.84 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3326.36 mg;

poniedziałek 2024-08-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.4 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 407.67 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.32 Por; : 13.12 %; : 67.43 %; Ener. z T: 20.9 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3381.15 mg;

poniedziałek 2024-08-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B (bez fety) 100 g (<u>GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Hummus 80 g (<u>SEZ</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2476.19 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 99.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 9.81 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 10.12 g; WW: 29.27 Por; : 13.71 %; : 51.28 %; Ener. z T: 36.2 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2431.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-08-12		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1662.5 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; W tym cukry: 22.56 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.07 g; WW: 24.17 Por; : 15.91 %; : 63.74 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bt.: 2.84 %; K: 2092.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

wtorek 2024-08-13

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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwitna z olejem b/c 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>), Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2572.22 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 385.28 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 6.88 g; WW: 34.65 Por; : 14.99 %; : 59.91 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3562.6 mg;

wtorek 2024-08-13

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2389.35 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.4 g; WW: 33.83 Por; : 13.62 %; : 61.41 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3178.14 mg;

wtorek 2024-08-13

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2273.95 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 366.6 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.38 g; WW: 33.81 Por; : 14.26 %; : 64.49 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3178.14 mg;

wtorek 2024-08-13

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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwitna z olejem b/c 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>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Papryka świeża 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
--	---	---

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2442.67 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 79.9 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 41.32 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 8.97 g; WW: 31.36 Por; : 16.21 %; : 57.4 %; Ener. z T: 29.44 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3609.74 mg;

wtorek 2024-08-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 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>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2588.12 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 9.54 g; WW: 33.01 Por; : 16.14 %; : 56.95 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3683.19 mg;

wtorek 2024-08-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Solferino (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2269.82 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.19 g; WW: 32.28 Por; : 13.15 %; : 62.6 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3193.02 mg;

wtorek 2024-08-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2720.87 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 432.98 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 6.27 g; WW: 39.32 Por; : 13.49 %; : 63.65 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4838.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-08-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2598.2 kcal; Białko ogółem: 96.8 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.9 g; WW: 34.54 Por; : 14.9 %; : 57.56 %; Ener. z T: 28.96 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3178.14 mg;

wtorek 2024-08-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Solferino (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2462.65 kcal; Białko ogółem: 82.4 g; Tłuszcz: 92.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 36.12 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 9.55 g; WW: 30.9 Por; : 13.38 %; : 55.48 %; Ener. z T: 33.76 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3448.63 mg;

wtorek 2024-08-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 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>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1970.35 kcal; Białko ogółem: 87.7 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.84 g; WW: 24.89 Por; : 17.8 %; : 56.47 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 2951.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-08-14 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Sałatka zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (!) 200 g , Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Sałatka zielona z kefirem 100 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>), Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>), Roszpionka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2262.76 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.13 g; WW: 26.45 Por.; 16.31 %; 50.88 %; Ener. z T: 34 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3015.58 mg;

środa 2024-08-14		
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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2038.39 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 20.6 g; Sól: 7.36 g; WW: 26.89 Por; : 18.16 %; : 56.67 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3062.56 mg;

środa 2024-08-14		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% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.08 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.25 g; WW: 27.68 Por.; : 18.57 %; : 59.82 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3360.83 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)		
środa 2024-08-14		
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 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałata zielona z kefirem 100 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>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE ₁),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1900.54 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 255.32 g; W tym cukry: 38.81 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.27 g; WW: 23.19 Por; : 19.9 %; : 53.74 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3149.6 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)

środa 2024-08-14

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE ₁), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ₁), Serek homo. naturalny 80 g (MLE ₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ₁),	Grycikowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL ₁), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL ₁), Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE ₁), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE ₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ ₁), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
--	---	---

II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE₁), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ₁), Rukola 10 g,

Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2053.13 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 272.99 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.36 g; WW: 24.85 Por; : 19.33 %; : 53.18 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3163 mg;

środa 2024-08-14

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ ₁), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ₁), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jablko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL ₁), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL ₁), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (GLU PSZ ₁), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ ₁), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
--	--	---

Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ₁), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ₁), Sałata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2112.62 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 9.26 g; WW: 26.67 Por; : 15.44 %; : 55.66 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3217.38 mg;

środa 2024-08-14

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE ₁), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ₁), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE ₁), Jablko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL ₁), Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ ₁), Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE ₁), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE ₁), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE ₁), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
---	--	--

Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2498.33 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 353 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.79 g; WW: 32.6 Por; : 16.09 %; : 56.52 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2011.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-08-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2210.46 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.92 g; WW: 27.83 Por; : 18.44 %; : 54.66 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3427.33 mg;

środa 2024-08-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Sałatka zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2163.52 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; W tym cukry: 28.23 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 9.96 g; WW: 25.72 Por; : 15.52 %; : 52.75 %; Ener. z T: 34.13 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3230.65 mg;

środa 2024-08-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Grycikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałatka zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1562.95 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 37.62 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 6.16 g; WW: 18.57 Por; : 22.68 %; : 52.63 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2729.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-08-15 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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2512.51 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 71.9 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.56 g; WW: 32.73 Por; : 13.42 %; : 57.31 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3227.66 mg;

czwartek 2024-08-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2400.07 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 382.43 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.6 g; WW: 35.4 Por; : 12.71 %; : 63.74 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3477.72 mg;

czwartek 2024-08-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2167.8 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 8.51 g; WW: 34.53 Por; : 13.26 %; : 68.82 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3357.8 mg;

czwartek 2024-08-15 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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: 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>), Sałata zielona 20 g ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2460.22 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 41.7 g; Sól: 9.53 g; WW: 29.86 Por; : 15.32 %; : 55.16 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3728.59 mg;

czwartek 2024-08-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: 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>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2609.19 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 93.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.8 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 10.03 g; WW: 31.62 Por; : 15.63 %; : 54.9 %; Ener. z T: 32.13 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3798.67 mg;

czwartek 2024-08-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.84 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.83 g; WW: 33.64 Por; : 12.75 %; : 64.47 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3632.08 mg;

czwartek 2024-08-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2420.47 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 7.72 g; WW: 34.47 Por; : 12.18 %; : 62.4 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3085.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-08-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2446.5 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 384.36 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 9.56 g; WW: 35.59 Por; : 13.36 %; : 62.84 %; Ener. z T: 25.9 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3477.72 mg;

czwartek 2024-08-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posilek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2443.49 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 347.8 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 10.38 g; WW: 30.68 Por; : 13.81 %; : 56.93 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 3507.68 mg;

czwartek 2024-08-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posilek nocny: 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>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1838.99 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 282.85 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 7.79 g; WW: 24.81 Por; : 15.37 %; : 61.52 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 3054.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-08-16 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>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2509.46 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 7.35 g; WW: 32.45 Por; ; 16.71 %; ; 55.76 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3218.67 mg;

piątek 2024-08-16			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>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,		Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>), Salátka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>),	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2582.89 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 371.73 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 6.9 g; WW: 34.97 Por; : 14.8 %; : 57.57 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3068.04 mg;

piątek 2024-08-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
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% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka wiosenna - diety b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.57 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 403.96 g; W tym cukry: 125.58 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.3 g; WW: 38.04 Por.; 15.77 %; 65.88 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3651.24 mg;

piątek 2024-08-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁ SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2340.26 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 315.1 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.35 g; WW: 28.8 Por; : 16.85 %; : 53.86 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3306.74 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
piątek 2024-08-16		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2468.74 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.43 g; WW: 30.58 Por; : 16.74 %; : 54.09 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3320.14 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
piątek 2024-08-16		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₁</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Salátka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2144.36 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.64 g; WW: 28.7 Por; : 14.12 %; : 58.45 %; Ener. z T: 29.9 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2654.2 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
piątek 2024-08-16		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ₁</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2515 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 77.2 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 6.28 g; WW: 32.6 Por; : 16.68 %; : 57.13 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3285.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-08-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2628.76 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.8 g; Węglowodany ogółem: 374.32 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 8.17 g; WW: 35.23 Por; : 15.51 %; : 56.96 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3068.04 mg;

piątek 2024-08-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2269.14 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 28.45 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 11.14 g; WW: 27.66 Por; : 13.36 %; : 54.2 %; Ener. z T: 34.77 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2787.6 mg;

piątek 2024-08-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1603.92 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 208.3 g; W tym cukry: 25.74 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.73 g; WW: 18.59 Por; : 18.03 %; : 51.95 %; Ener. z T: 32.62 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2184.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

sobota 2024-08-17

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>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 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 graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2488.62 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.76 g; WW: 32.91 Por; : 13.21 %; : 58.45 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3450.57 mg;

sobota 2024-08-17

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2459.02 kcal; Białko ogółem: 79.3 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 8.22 g; WW: 34.79 Por; : 12.9 %; : 61.81 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3865.11 mg;

sobota 2024-08-17

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2233.66 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 48.6 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.76 Por; : 14.29 %; : 68.06 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4047.82 mg;

sobota 2024-08-17

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-pszena 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>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa 200 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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
--	---	---

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2432.9 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 31.65 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 8.55 g; WW: 31.65 Por; : 13.69 %; : 57.8 %; Ener. z T: 30.77 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3775.53 mg;

sobota 2024-08-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2643.99 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.7 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 33.28 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 9.56 g; WW: 33.51 Por; : 13.95 %; : 56.23 %; Ener. z T: 32.11 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3866.24 mg;

sobota 2024-08-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2308.62 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 69.9 g; Kw. tł. nasy.: 16.9 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 7.29 g; WW: 32.72 Por; : 12.59 %; : 62.71 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3564.65 mg;

sobota 2024-08-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2591.86 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 395.54 g; W tym cukry: 59.5 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 8.96 g; WW: 34.92 Por; : 15.77 %; : 61.04 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3116.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-08-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz 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,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 375.37 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 8.28 g; WW: 33.79 Por; : 13.08 %; : 64.6 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3634.97 mg;

sobota 2024-08-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2542.51 kcal; Białko ogółem: 71.2 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; W tym cukry: 29.13 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.47 Por; : 11.2 %; : 58.43 %; Ener. z T: 33.53 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 3683.42 mg;

sobota 2024-08-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
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>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.76 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 30.23 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.18 g; WW: 28.79 Por; : 13.93 %; : 55.91 %; Ener. z T: 32.3 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3056.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18 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>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<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>), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2517.66 kcal; Białko ogółem: 106.4 g; Tłuszcz: 89.5g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.07 g; WW: 31.05 Por; : 16.9 %; : 53.18 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3297.76 mg;

niedziela 2024-08-18 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>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<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>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2408.57 kcal; Białko ogółem: 118.1 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.8 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 19.3 g; Sól: 10.28 g; WW: 30.74 Por; : 19.61 %; : 54.15 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3160.49 mg;

niedziela 2024-08-18 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>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Jogurt truskawkowy 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>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2095.51 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 9.91 g; WW: 28.88 Por; : 22.04 %; : 59.08 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3535.59 mg;

niedziela 2024-08-18 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>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE ₁),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1992.56 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 256.4 g; W tym cukry: 36.25 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 9.58 g; WW: 23.36 Por; : 22.27 %; : 51.47 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3320.67 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
niedziela 2024-08-18		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE ₁), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ₁), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ ₁), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ₁), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL ₁), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE ₁), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ ₁), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE ₁), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ₁), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE ₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.81 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 10.24 g; WW: 24.97 Por; : 21.98 %; : 50.5 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3400.57 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
niedziela 2024-08-18		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ₁), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (GLU PSZ, SEL ₁), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL ₁), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (GOR ₁), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ₁), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ ₁), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2065.46 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.63 g; WW: 27.44 Por; : 17.07 %; : 57.8 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3205.31 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
niedziela 2024-08-18		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE ₁), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ₁), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ₁), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ₁), Pierogi ukraińskie * 200 g (GLU PSZ, MLE ₁), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (GLUPSZ, JAJ, MLE ₁),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE ₁), Sałatka wiosenna 100 g , Ser topiony 50 g (MLE ₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE ₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2555.88 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 104.33 g; Kw. tł. nasy.: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 8.51 g; WW: 29.78 Por; : 15.24 %; : 50.02 %; Ener. z T: 36.74 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2025.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-08-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Buraczki gotowane () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, 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>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2521.18 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 10.45 g; WW: 33.34 Por; : 19.19 %; : 56.54 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4296.25 mg;

niedziela 2024-08-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2159.01 kcal; Białko ogółem: 94.7 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.4 g; Węglowodany ogółem: 300.69 g; W tym cukry: 27.52 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.37 g; WW: 27.35 Por; : 17.54 %; : 55.71 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4157.26 mg;

niedziela 2024-08-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1692.72 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 224.03 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.36 g; WW: 19.95 Por; : 24.33 %; : 52.94 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3765.24 mg;

