

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szprot w sosie pomidorowym 40 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.83 kcal; Białko ogółem: 63.58 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.18 g; WW: 32.53 Por; : 11.78 %; : 66.34 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3394.38 mg;

poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2233.55 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 29.8 g; Sól: 7.84 g; WW: 33.19 Por; : 12.19 %; : 64.7 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3964.24 mg;

poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.74 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 51.2 g; Kw. tł. nasy.: 17.6 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.85 g; WW: 31.74 Por; : 13.17 %; : 67.02 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3970.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-08-19		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,		Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1983.77 kcal; Białko ogółem: 65.66 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 314.19 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 33.6 g; Sól: 9.3 g; WW: 28.09 Por; : 13.24 %; : 63.35 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3452.17 mg;

poniedziałek 2024-08-19		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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,		Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2161.02 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 66.9 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 9.96 g; WW: 29.71 Por; : 13.69 %; : 61.4 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3532.07 mg;

poniedziałek 2024-08-19		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 , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,		Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2022.28 kcal; Białko ogółem: 53.51 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 333.62 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 9.42 g; WW: 29.89 Por; : 10.58 %; : 65.99 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3577.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2328.54 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 356.93 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 8.3 g; WW: 32.42 Por; : 13 %; : 61.31 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3446.08 mg;

poniedziałek 2024-08-19 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>), Szyńka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2486.28 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 72.3 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.24 g; WW: 34.31 Por; : 16 %; : 59.78 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4054.72 mg;

poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posilek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2124.48 kcal; Białko ogółem: 62.78 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 11.39 g; WW: 28.76 Por; : 11.82 %; : 60.64 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3414.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-08-19		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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1657.78 kcal; Białko ogółem: 60.25 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 259.29 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 8.61 g; WW: 23.15 Por; : 14.54 %; : 62.56 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 2798.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-08-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyнка wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.64 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.59 g; WW: 29.7 Por; : 17.09 %; : 58.01 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3164.91 mg;

wtorek 2024-08-20 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyнка wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2213.36 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 65.5 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.05 g; WW: 31.74 Por; : 16.39 %; : 61.28 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3237.06 mg;

wtorek 2024-08-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyнка wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.91 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 8.18 g; WW: 31.9 Por; : 16.62 %; : 62.12 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3425.88 mg;

wtorek 2024-08-20	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.78 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 39.24 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.63 g; WW: 27.39 Por; : 17.63 %; : 57.63 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3293.49 mg;

wtorek 2024-08-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>),		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2263.53 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 67.3 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 8.29 g; WW: 29.37 Por; : 16.97 %; : 57.8 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3593.74 mg;

wtorek 2024-08-20 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, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2144.37 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 67.8 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 7.72 g; WW: 27.3 Por; : 16.01 %; : 56.96 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3006.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-08-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178.21 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 63.1 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.14 g; WW: 30.73 Por; : 11.49 %; : 61.87 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2675.01 mg;

wtorek 2024-08-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2289.33 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 59.2 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 69.6 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.68 g; WW: 32.38 Por; : 17.11 %; : 60.31 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3359.06 mg;

wtorek 2024-08-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Ogórek świeży 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2190.39 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 299.47 g; W tym cukry: 15.79 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 8.36 g; WW: 26.37 Por; : 16.16 %; : 54.69 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3023.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-08-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 130 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1673.87 kcal; Białko ogółem: 83.5 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 239.25 g; W tym cukry: 35.75 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.6 g; WW: 21.5 Por; : 19.95 %; : 57.17 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 2620.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami () * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2767.4 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 387.72 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 11.23 g; WW: 35.4 Por; : 15.5 %; : 56.04 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 5181.57 mg;

środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	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>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2223.82 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 10.12 g; WW: 32.75 Por; : 15.53 %; : 63 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3877.82 mg;

środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.42 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 371.79 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 10.1 g; WW: 34.73 Por; : 15.73 %; : 67.77 %; Ener. z T: 18.39 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4277.82 mg;

środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami () * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Arbuz 150 g ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2429.51 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 11.15 g; WW: 31.59 Por; : 17.25 %; : 57.49 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 5180.4 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5		
środa 2024-08-21 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 żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Salátka wiosenna 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Arbuz 150 g,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Salátka zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 30 g, Papryka świeża 50 g,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2599.6 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 368.5 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 11.65 g; WW: 33.19 Por; : 17.72 %; : 56.7 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5558.42 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
środa 2024-08-21		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Salátka wiosenna - diety 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Arbuz 150 g,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Salátka zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.78 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 10.46 g; WW: 31.24 Por; : 14.31 %; : 62.75 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3976.73 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
środa 2024-08-21		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Salátka wiosenna 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Arbuz 150 g,	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 soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Salátka zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2970.78 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 94.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 458.49 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 9.57 g; WW: 42 Por; : 12.26 %; : 61.73 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 5500.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-08-21 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>), Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Arbuz 150 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2393.47 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 11.23 g; WW: 33.9 Por; : 17.46 %; : 60.41 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3877.82 mg;

środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () b/c 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Arbuz 150 g,	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 Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 30 g, Papryka świeża 50 g,		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2426.53 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 10.54 g; WW: 33.12 Por; : 16.33 %; : 61.04 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5673.1 mg;

środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Arbuz 150 g,	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 Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Słupki z kalarepy 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1775.58 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 276.02 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.79 g; WW: 24.91 Por; : 19.31 %; : 62.18 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4103.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Salata zielona 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatką jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2436.13 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.11 g; WW: 30.64 Por; : 11.79 %; : 55.09 %; Ener. z T: 34.39 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3192.46 mg;		
czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 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>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko 200 g, Salata zielona 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatką jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2505.51 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 92 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 8.08 g; WW: 33.34 Por; : 11.66 %; : 57.03 %; Ener. z T: 33.05 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3509.51 mg;		
czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 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>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko 200 g, Salata zielona 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatką jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2394.43 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 357.99 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.48 g; WW: 33.47 Por; : 12.8 %; : 59.8 %; Ener. z T: 29.02 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3508.74 mg;		
czwartek 2024-08-22 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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Salata zielona 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatką jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2298.58 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 7.49 g; WW: 27.32 Por; : 12.72 %; : 53.34 %; Ener. z T: 36.02 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3419.92 mg;

czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g , Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sałata zielona 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>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>),		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2480.66 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 99.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 8.19 g; WW: 29.57 Por; : 12.6 %; : 53.63 %; Ener. z T: 35.92 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3714.35 mg;

czwartek 2024-08-22 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 , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g , Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sałata zielona 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 , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.35 kcal; Białko ogółem: 55.61 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 35.9 g; Sól: 7.17 g; WW: 31.54 Por; : 9.07 %; : 57.02 %; Ener. z T: 35.95 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3258.78 mg;

czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo wegetariańskie 150 g , Ryż na sypko 200 g , Sałata zielona 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 sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2593.36 kcal; Białko ogółem: 62.68 g; Tłuszcz: 111.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 59.6 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.98 g; WW: 31.69 Por; : 9.67 %; : 52.89 %; Ener. z T: 38.76 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3132.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-08-22 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g, Rukola 10 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>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko 200 g, Salata zielona 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2589.05 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 96.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.76 g; WW: 33.52 Por; : 12.62 %; : 55.5 %; Ener. z T: 33.69 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3604.11 mg;

czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Ogórek świeży 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Salata zielona z olejem 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Pomidor 50 g,		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2532.47 kcal; Białko ogółem: 60.62 g; Tłuszcz: 105.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 20.28 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 7.9 g; WW: 31.02 Por; : 9.58 %; : 55 %; Ener. z T: 37.59 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3437.83 mg;

czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko 200 g, Salata zielona z olejem 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1918.45 kcal; Białko ogółem: 67.23 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 262.6 g; W tym cukry: 31.75 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.44 g; WW: 23.98 Por; : 14.02 %; : 54.75 %; Ener. z T: 33.68 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2693.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g, Nektarynka 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2579.8 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 72.8 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 398.97 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.6 g; WW: 36.58 Por; : 15.05 %; : 61.86 %; Ener. z T: 25.4 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4714.32 mg;

piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2449.93 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.1 g; Węglowodany ogółem: 388.7 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 7.82 g; WW: 36.01 Por; : 15.87 %; : 63.46 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4433.42 mg;

piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Mix sałat 20 g, Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2403.69 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 389.28 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.29 g; WW: 35.98 Por; : 16.61 %; : 64.78 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4641.42 mg;

piątek 2024-08-23	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
--------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g, Nektarynka 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2323.59 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.7 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.81 g; WW: 31.82 Por; : 18.01 %; : 60.83 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bt.: 3.11 %; K: 4851.62 mg;

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

piątek 2024-08-23	pos)	
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g, Nektarynka 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2542.26 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.3 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 8.83 g; WW: 33.79 Por; : 17.92 %; : 59.01 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bt.: 3.01 %; K: 5002.8 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna

piątek 2024-08-23		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), 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, Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Miód 30 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Nektarynka 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2528.29 kcal; Białko ogółem: 80.6 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 389.02 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.06 g; WW: 35.39 Por; : 12.75 %; : 61.55 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bt.: 2.84 %; K: 3930.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₊</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE₊</u>), Miód 30 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₊</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g, Nektarynka 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₊</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2667.35 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 398.41 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.43 g; WW: 36.52 Por; : 15.17 %; : 59.75 %; Ener. z T: 27.3 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4714.32 mg;

piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₊</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE₊</u>), Miód 30 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₊</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Nektarynka 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₊</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₊</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₊</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2536.93 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.92 g; WW: 36.49 Por; : 17.07 %; : 61.63 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4656.42 mg;

piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), 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, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₊</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ₊</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g, Nektarynka 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₊</u>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Tofu 30 g (<u>SOJ₊</u>), Papryka świeża 50 g,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2369.01 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 36.74 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 8.6 g; WW: 31.27 Por; : 15.03 %; : 59.42 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4451.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-08-23 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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Nektarynka 1 szt 1 szt , 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1566.11 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 36.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 244.82 g; W tym cukry: 31.73 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 4.8 g; WW: 21.73 Por; : 19.49 %; : 62.53 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3489.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ,</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2675.21 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 369.77 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 11.25 g; WW: 33.41 Por.; 16.03 %; 55.29 %; Ener. z T: 30.8 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3578.91 mg;

sobota 2024-08-24		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowa drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2390.37 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 61.1 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 8.02 g; WW: 32.75 Por.; 14.86 %; 59.81 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3619.3 mg;

sobota 2024-08-24		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowa drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2274.97 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 61.1 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 8 g; WW: 32.73 Por. ; 15.56 %; ; 62.8 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3619.3 mg;

sobota 2024-08-24	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>).	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowa drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2315.94 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 24.47 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 9.41 g; WW: 28.21 Por; : 18.07 %; : 55.17 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3511.37 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
sobota 2024-08-24		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>).	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowa drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z cynamonem 50 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2489.98 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 9.92 g; WW: 30.26 Por; : 18.38 %; : 54.75 %; Ener. z T: 29.37 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3570.25 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
sobota 2024-08-24		
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, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.86 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 55.8 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.86 g; WW: 31.02 Por; : 13.54 %; : 62.58 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3630.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-08-24 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>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2462.12 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 57.9 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 10.42 g; WW: 33.79 Por; : 15.14 %; : 61.22 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3490.4 mg;

sobota 2024-08-24 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2632.15 kcal; Białko ogółem: 108.9 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 377.7 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 8.66 g; WW: 34.79 Por; : 16.55 %; : 57.4 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3772.3 mg;

sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta z brokuła * 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.34 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 334.2 g; W tym cukry: 20.53 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 12.16 g; WW: 29.29 Por; : 17.23 %; : 54.45 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3545.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kasza gryczana 130 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1883.22 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 58 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 263.78 g; W tym cukry: 23.01 g; Błonnik pok.: 27.2 g; Sól: 8.37 g; WW: 23.69 Por; : 19.06 %; : 56.03 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2797.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-08-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g, Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2851.84 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 106.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.4 g; WW: 32.35 Por; : 19.14 %; : 49.17 %; Ener. z T: 33.64 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4511.49 mg;

niedziela 2024-08-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2895.31 kcal; Białko ogółem: 138.57 g; Tłuszcz: 102.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; W tym cukry: 59.2 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.02 g; WW: 33.84 Por; : 19.14 %; : 50.09 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4569.44 mg;

niedziela 2024-08-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kurczak gotowany 150 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2443.14 kcal; Białko ogółem: 120.4 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 59.2 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 8.36 g; WW: 30.62 Por; : 19.71 %; : 53.92 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4348.19 mg;

niedziela 2024-08-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g, Gruszka 1szt. 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2505.05 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.76 g; WW: 26.5 Por; : 20.71 %; : 47 %; Ener. z T: 34.88 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4687.86 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
niedziela 2024-08-25		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
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 zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2646.78 kcal; Białko ogółem: 134.79 g; Tłuszcz: 103.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.34 g; WW: 28.11 Por; : 20.37 %; : 47.1 %; Ener. z T: 35.05 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4730.16 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
niedziela 2024-08-25		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2529.25 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.33 g; WW: 27.77 Por; : 19.33 %; : 48.79 %; Ener. z T: 34.35 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4603.25 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
niedziela 2024-08-25		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Bulion warzywny z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 200 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2517.81 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 6.42 g; WW: 31.78 Por; : 18.28 %; : 56.82 %; Ener. z T: 25.8 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3352.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-08-25 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2946.11 kcal; Białko ogółem: 145.6 g; Tłuszcz: 104.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 9.12 g; WW: 34.03 Por; : 19.77 %; : 49.49 %; Ener. z T: 32.01 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4637.85 mg;

niedziela 2024-08-25 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 , Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>),		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2657.95 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 110.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g; W tym cukry: 33.43 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.66 g; WW: 27.36 Por; : 19.02 %; : 45.98 %; Ener. z T: 37.55 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4487.87 mg;

niedziela 2024-08-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1975.77 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 69.9 g; Kw. tł. nasy.: 23.8 g; Węglowodany ogółem: 239.87 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.95 g; WW: 21.24 Por; : 22.49 %; : 48.56 %; Ener. z T: 31.84 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3926.46 mg;

