

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Śliwka szt 2 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258.18 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 64.9 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.82 g; WW: 33.69 Por; : 12.83 %; : 64.31 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2671.92 mg;

poniedziałek 2024-09-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2309.21 kcal; Białko ogółem: 70.69 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 398.62 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.24 g; WW: 37.4 Por; : 12.25 %; : 69.05 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3387.36 mg;

poniedziałek 2024-09-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenno 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2165.83 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 387.16 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.38 g; WW: 36.18 Por; : 13.27 %; : 71.5 %; Ener. z T: 16.92 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3468.66 mg;

poniedziałek 2024-09-09	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1979.03 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 24.24 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.96 g; WW: 28.13 Por; : 14.58 %; : 62.19 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 2545.6 mg;

poniedziałek 2024-09-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2180.33 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 24.34 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.97 g; WW: 29.83 Por; : 14.82 %; : 59.77 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2559 mg;

poniedziałek 2024-09-09 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 , Południca z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Śliwka szt 2 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2417.55 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.8 g; Węglowodany ogółem: 387.79 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6 g; WW: 35.55 Por; : 12.79 %; : 64.16 %; Ener. z T: 25.6 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3166.49 mg;

poniedziałek 2024-09-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokołu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2416.2 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 407.78 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.88 g; WW: 38.33 Por; : 13.05 %; : 67.51 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3387.36 mg;

poniedziałek 2024-09-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B (bez fety) 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z jabłkami () b/c 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1667.97 kcal; Białko ogółem: 66.8 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; W tym cukry: 22.93 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 7.01 g; WW: 24.2 Por; : 16.02 %; : 63.53 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 2072.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-09-10 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>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2469.47 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 391.04 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 6.92 g; WW: 35.09 Por; : 15.49 %; : 63.34 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3580.45 mg;

wtorek 2024-09-10 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>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

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

wtorek 2024-09-10 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>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

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

wtorek 2024-09-10 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>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2339.92 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 356.3 g; W tym cukry: 40.96 g; Błonnik pok.: 40.2 g; Sól: 9.01 g; WW: 31.79 Por; : 16.79 %; : 60.91 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3627.59 mg;

wtorek 2024-09-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (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>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2485.37 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 72.6 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 9.59 g; WW: 33.45 Por; : 16.69 %; : 60.23 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3701.04 mg;

wtorek 2024-09-10 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 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Solferino (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

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

wtorek 2024-09-10 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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2618.12 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 438.74 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 42.9 g; Sól: 6.31 g; WW: 39.76 Por; : 13.9 %; : 67.03 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4856.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-09-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

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

wtorek 2024-09-10 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, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Solferino (bez mleka)* () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2359.9 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 9.59 g; WW: 31.34 Por; : 13.84 %; : 58.87 %; Ener. z T: 30.15 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3466.48 mg;

wtorek 2024-09-10 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>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/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>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Papryka świeża 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1867.6 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 7.88 g; WW: 25.33 Por; : 18.62 %; : 60.82 %; Ener. z T: 23.9 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 2968.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-09-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>).

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

środa 2024-09-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>).

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

środa 2024-09-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>).

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

środa 2024-09-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jablko 1 szt 1 szt, Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5		
środa 2024-09-11	pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₁</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE ₁).

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

Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna		
środa 2024-09-11		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Salata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jablko 1 szt 1 szt ,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Fasolka szparagowa z bulką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Salata zielona 5 g ,

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

Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
środa 2024-09-11		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₁</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Jablko 1 szt 1 szt ,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE ₁).

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

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-09-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

środa 2024-09-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,

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

środa 2024-09-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-09-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

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

czwartek 2024-09-12 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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

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

czwartek 2024-09-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

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

czwartek 2024-09-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g ,
--	--	--

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (5 pos)		
czwartek 2024-09-12		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Salata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jablko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g ,

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
czwartek 2024-09-12		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatką z pomidora i salaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jablko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
czwartek 2024-09-12		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jablko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-09-12		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka-wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

czwartek 2024-09-12		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

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

czwartek 2024-09-12		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-09-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₁</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2480.93 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 82.3 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.05 g; WW: 31.74 Por; : 16.66 %; : 55.36 %; Ener. z T: 29.85 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3125.31 mg;		
piątek 2024-09-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2597.89 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.91 g; WW: 35.15 Por; : 14.64 %; : 57.85 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3012.24 mg;		
piątek 2024-09-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka wiosenna - diety b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.57 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 403.96 g; W tym cukry: 125.58 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.3 g; WW: 38.04 Por; : 15.77 %; : 65.88 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3651.24 mg;		
piątek 2024-09-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2311.73 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 308.6 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 8.05 g; WW: 28.1 Por; : 16.8 %; : 53.4 %; Ener. z T: 31.85 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3213.38 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
piątek 2024-09-13		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.21 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 42.49 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 9.13 g; WW: 29.87 Por; : 16.69 %; : 53.66 %; Ener. z T: 31.67 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3226.78 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
piątek 2024-09-13		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2132.03 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; W tym cukry: 64.9 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 10.36 g; WW: 28.29 Por; : 13.89 %; : 58.34 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2512.24 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
piątek 2024-09-13		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2486.47 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 6.99 g; WW: 31.9 Por; : 16.62 %; : 56.74 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3191.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-09-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Salátka wiosenna - diety 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2643.76 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 378.31 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.18 g; WW: 35.41 Por; : 15.35 %; : 57.24 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3012.24 mg;

piątek 2024-09-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2240.61 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.5 g; Węglowodany ogółem: 301 g; W tym cukry: 22.78 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 11.84 g; WW: 26.95 Por; : 13.26 %; : 53.74 %; Ener. z T: 35.25 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 2694.24 mg;

piątek 2024-09-13 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 naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Salátka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1591.59 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 205.91 g; W tym cukry: 24.06 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.44 g; WW: 18.19 Por; : 17.76 %; : 51.75 %; Ener. z T: 33.06 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 2042.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-09-14 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>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-09-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-09-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-09-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

sobota 2024-09-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-09-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-09-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-09-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-09-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-09-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-09-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonke niejadalnej 30 g (<u>GOR.</u>), Salatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2564.91 kcal; Białko ogółem: 107.3 g; Tłuszcz: 91.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 10.07 g; WW: 31.51 Por; : 16.73 %; : 53.4 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bt.: 2.18 %; K: 3461.17 mg;

niedziela 2024-09-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2024-09-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jablko pieczone 1szt. 1 szt , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2024-09-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jablko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Salatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>).
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2019.08 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 261.93 g; W tym cukry: 41.61 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.62 g; WW: 23.56 Por; : 21.78 %; : 51.89 %; Ener. z T: 29.36 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3611.12 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5)		
niedziela 2024-09-15	pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g, Salata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Salatką wiosenna 100 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: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2196.33 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 279.47 g; W tym cukry: 41.71 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 10.28 g; WW: 25.17 Por; : 21.53 %; : 50.9 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3691.02 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
niedziela 2024-09-15		
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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g, Salata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR.</u>), Salatką wiosenna - diety 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g,

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
niedziela 2024-09-15		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g, Salata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Salatką wiosenna 100 g, Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>).

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

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-09-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Buraczki gotowane () 80 g, Salata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

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

niedziela 2024-09-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>), Cwikła z jabłkiem b/c 80 g, Salata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Salatka wiosenna 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Hummus 40 g (<u>SEZ</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.79 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 9.43 g; WW: 27.65 Por; : 16.95 %; : 56.21 %; Ener. z T: 29.54 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4592.93 mg;

niedziela 2024-09-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>), Cwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SOJ</u>), Salata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 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>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Salatka wiosenna 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1739.97 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 51.2 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 231.69 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.36 g; WW: 20.41 Por; : 23.87 %; : 53.26 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3928.65 mg;