

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

poniedziałek 2024-09-16

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEZ.</u>), Jabłko 1 szt. 1 szt.,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB.</u> <u>MLE.</u>), Salátka zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
--	---	--

Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ.
MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2186.29 kcal; Białko ogółem: 66.37 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 73.8 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.62 g; WW: 32.29 Por; : 12.14 %; : 65.42 %; Ener. z T: 25.37 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3523.84 mg;

poniedziałek 2024-09-16

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Salátka zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
--	--	---

Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ.
MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2244.86 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 7.85 g; WW: 33.15 Por; : 12.64 %; : 64.34 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4002.88 mg;

poniedziałek 2024-09-16

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Salátka zielona. 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
--	--	--

Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ.
GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.), Polędwica
Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.),
Rozszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2085.04 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 51.3 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 30.8 g; Sól: 8.87 g; WW: 31.7 Por; : 13.65 %; : 66.62 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4009.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatką z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2023.62 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 314.41 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 9.67 g; WW: 27.86 Por; : 13.25 %; 62.15 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3553.93 mg;

poniedziałek 2024-09-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatką z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.87 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.9 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 10.34 g; WW: 29.48 Por; : 13.69 %; 60.33 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3633.83 mg;

poniedziałek 2024-09-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML. Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatką z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.83 kcal; Białko ogółem: 54.98 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 9.52 g; WW: 29.65 Por; : 10.78 %; 65.55 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 3736.01 mg;

poniedziałek 2024-09-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Salatką z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Salata 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: 2348.38 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; W tym cukry: 74.04 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.38 g; WW: 32.21 Por; : 13.28 %; 60.79 %; Ener. z T: 28.85 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3532.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 150 g (<u>RYB, MLE.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2507.48 kcal; Białko ogółem: 104.8 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 371.19 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.26 g; WW: 34.24 Por.: 16.72 %; 59.21 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4127.17 mg;

poniedziałek 2024-09-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szyńka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2091.3 kcal; Białko ogółem: 63.14 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; W tym cukry: 35.8 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 11.03 g; WW: 28.46 Por.: 12.08 %; 61.75 %; Ener. z T: 29.72 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3572.63 mg;

poniedziałek 2024-09-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyńka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1647.2 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 259.63 g; W tym cukry: 42.3 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.54 g; WW: 22.8 Por.: 14.7 %; 63.05 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 2939.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2024-09-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2283.65 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.6 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 9.09 g; WW: 29.55 Por; : 17.81 %; : 57.12 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3405.26 mg;

wtorek 2024-09-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.37 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.84 g; WW: 31.78 Por; : 17.07 %; : 60.52 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3556.99 mg;

wtorek 2024-09-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

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

wtorek 2024-09-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW.</u> <u>może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2137.79 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 62.7 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 9.14 g; WW: 27.23 Por.; : 18.39 %; : 56.69 %; Ener. z T: 26.4 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3533.84 mg;

wtorek 2024-09-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Solferino *() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>),		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW.</u> <u>może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.54 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.79 g; WW: 29.22 Por.; : 17.68 %; : 56.92 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3834.09 mg;

wtorek 2024-09-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2192.34 kcal; Białko ogółem: 90.8 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 307.3 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.37 g; WW: 27.34 Por.; : 16.57 %; : 56.07 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3326.71 mg;

wtorek 2024-09-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami *() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW.</u> <u>może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2170.21 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 334.7 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 8.86 g; WW: 30.54 Por.; : 11.53 %; : 61.69 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 2595.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-09-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Solferino *() 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2328.34 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.2 g; Węglowodany ogółem: 346.8 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.47 g; WW: 32.41 Por; : 17.75 %; : 59.58 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3678.99 mg;

wtorek 2024-09-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g,		Posilek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2230.35 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 77.4 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 299.15 g; W tym cukry: 15.68 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 9.73 g; WW: 26.23 Por; : 16.77 %; : 53.65 %; Ener. z T: 31.23 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3263.69 mg;

wtorek 2024-09-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Solferino *() 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posilek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1704.88 kcal; Białko ogółem: 88.9 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 238.66 g; W tym cukry: 35.63 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 8.1 g; WW: 21.35 Por; : 20.86 %; : 55.99 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 2861.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

środa 2024-09-18

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Ser żółty 30 g (MLE.), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),

Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.), Ćwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ.), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Sliwka szt 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ.), Słupki z kalarepy 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2629.77 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 10.73 g; WW: 34.74 Por; : 15.09 %; : 58.4 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 5363.77 mg;

środa 2024-09-18

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Serek homo. naturalny 100 g (MLE.), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),

Gryskowa * 500 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Buraczki oprószane () 150 g (GLUPSZ), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ.), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2250.18 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 10.08 g; WW: 34.46 Por; : 15.37 %; : 65.63 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4335.01 mg;

środa 2024-09-18

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Serek homo. naturalny 100 g (MLE.), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),

Gryskowa * 500 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Buraczki oprószane () 150 g (GLUPSZ), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ.), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2134.78 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 39.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 10.06 g; WW: 34.44 Por; : 16.15 %; : 69.14 %; Ener. z T: 16.66 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4335.01 mg;

środa 2024-09-18

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Ser żółty 30 g (MLE.), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),

Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Ćwikła z chrzanem b/c () 150 g (MLE, SOJ.), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Sliwka szt 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ.), Słupki z kalarepy 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2279.91 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 40.78 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 10.5 g; WW: 30.63 Por; : 16.97 %; : 60.08 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5362.53 mg;

środa 2024-09-18

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

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ćwikla z chrzanem b/c () 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Śliwka szt 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 30 g, Papryka świeża 50 g,		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2450 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 361.75 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 11 g; WW: 32.23 Por: 17.49 %; 59.06 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5740.55 mg;

środa 2024-09-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2204.14 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 91.3 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 10.42 g; WW: 32.95 Por: 14.16 %; 65.45 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4433.92 mg;

środa 2024-09-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kofeity ziemniaczane () 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ćwikla z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Śliwka szt 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2833.15 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 454.74 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 9.08 g; WW: 41.34 Por: 11.72 %; 64.2 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 5683.14 mg;

środa 2024-09-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2419.83 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 11.19 g; WW: 35.61 Por: 17.29 %; 62.88 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4335.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

czwartek 2024-09-19

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.),
Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.),
Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Serek grani z
koperkiem 80 g (MLE.), Ogórek kiszony 90 g, Rukola 10 g,
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU
JECZ.),

Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (GLU PSZ,
MLE, SEL, GLU ŻYT.), Leczo z drobiem-dieta ()
150 g, Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Gruszka
1szt. 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.),
Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.),
Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Szynka Konserwowa
drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych
kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Sałatka
jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.), Sałata zielona 20 g,
Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2223.85 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 346.91 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 9.8 g; WW: 31.66 Por; : 12.71 %; : 62.4 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2996.9 mg;

czwartek 2024-09-19

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.),
Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.),
Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Serek grani z
koperkiem 80 g (MLE.), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g,
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU
JECZ.),

Ziemniaczana * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.),
Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko
200 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot
owocowy* z/c 300 ml,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.),
Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.),
Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Szynka Konserwowa
drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych
kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Sałatka
jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.), Sałata zielona 20 g,
Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2182.59 kcal; Białko ogółem: 71.82 g; Tłuszcz: 52.7 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 25.8 g; Sól: 7.86 g; WW: 34.06 Por; : 13.16 %; : 67.11 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3424.6 mg;

czwartek 2024-09-19

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.),
Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.),
Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z
koperkiem 80 g (MLE.), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g,
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU
JECZ.),

Ziemniaczana * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.),
Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko
200 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot
owocowy* z/c 300 ml,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.),
Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.),
Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Szynka Konserwowa
drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych
kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Sałatka
jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.), Sałata zielona 20 g,
Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2071.51 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 37.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.26 g; WW: 34.19 Por; : 14.56 %; : 70.85 %; Ener. z T: 16.47 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3423.83 mg;

czwartek 2024-09-19

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.),
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do
smarowania 63% 20 g (MLE.), Serek grani z koperkiem 80 g
(MLE.), Ogórek kiszony 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z
mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.),

Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (GLU PSZ,
MLE, SEL, GLU ŻYT.), Leczo z drobiem-dieta ()
150 g, Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Gruszka
1szt. 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.),
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do
smarowania 63% 20 g (MLE.), Szynka Konserwowa drobiowa z
dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa
w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Sałatka jarzynowa* dieta 150
g (MLE, SEL.), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa
b/c 250 ml,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1980.47 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 8.81 g; WW: 28.17 Por; : 14.57 %; : 64 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3239.4 mg;

czwartek 2024-09-19

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

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-09-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr. łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () b/c 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Śliwka szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 30 g , Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2359.51 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 10.49 g; WW: 31.33 Por; : 16.52 %; : 59.69 %; Ener. z T: 27.21 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5448.9 mg;

środa 2024-09-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Śliwka szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Słupki z kalarepy 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1738.84 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 270.26 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.77 g; WW: 24.05 Por; : 19.69 %; : 62.17 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 4286.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Gruszka 1szt. 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>),		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.55 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 9.51 g; WW: 30.42 Por; : 14.28 %; : 63.43 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3533.83 mg;

czwartek 2024-09-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 20 g, Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Gruszka 1szt. 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 20 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2286.35 kcal; Białko ogółem: 54.06 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.1 g; Węglowodany ogółem: 366.13 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 36.6 g; Sól: 6.91 g; WW: 32.99 Por; : 9.46 %; : 64.06 %; Ener. z T: 28.7 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3201.28 mg;

czwartek 2024-09-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU</u> <u>JECZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo wegetariańskie 150 g, Ryż na sypko 200 g, Gruszka 1szt. 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztecik sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g, Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.09 kcal; Białko ogółem: 61.58 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 71.2 g; Błonnik pok.: 26.7 g; Sól: 9.68 g; WW: 32.71 Por; : 10.34 %; : 59.52 %; Ener. z T: 31.52 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2936.47 mg;

czwartek 2024-09-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko 200 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2266.14 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.8 g; Węglowodany ogółem: 368.18 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.54 g; WW: 34.24 Por; : 14.2 %; : 64.99 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3519.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-09-19			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g , Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Pomidor 50 g ,				Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2359.27 kcal; Białko ogółem: 59.07 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 31.45 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 9.18 g; WW: 32.3 Por; : 10.02 %; : 61.5 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3308.72 mg;

czwartek 2024-09-19			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),		Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g , Ryż na sypko 200 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1648.64 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 37 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 274.36 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.74 g; WW: 24.98 Por; : 16.04 %; : 66.57 %; Ener. z T: 20.2 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 2529.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Salatką z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Jablko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 40 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2665.02 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 415.52 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 7.74 g; WW: 37.86 Por; : 14.58 %; : 62.37 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4707.04 mg;		
piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2502.7 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; W tym cukry: 97.56 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.9 g; WW: 36.98 Por; : 15.82 %; : 64.05 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4601.95 mg;		
piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Mix salat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2464.34 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.34 g; WW: 36.89 Por; : 16.63 %; : 65.05 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4801.93 mg;		
piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Salatką z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jablko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2390.07 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.7 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 7.88 g; WW: 33.12 Por; : 17.56 %; : 61.93 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4856.5 mg;

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE), Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 80 g, Mix salat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE), Ser żółty 25 g (MLE), Papryka świeża 50 g,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Sıla&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2608.74 kcal; Białko ogółem: 114.2 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 391.75 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 8.89 g; WW: 35.1 Por; : 17.51 %; : 60.07 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5007.68 mg;

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (GLU PSZ, SEL), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Miód 30 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Filet panierowany (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR), Pomidor 80 g, Mix salat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Sıla&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2624.67 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.5 g; Węglowodany ogółem: 404.92 g; W tym cukry: 62.5 g; Błonnik pok.: 39.6 g; Sól: 8.34 g; WW: 36.55 Por; : 12.3 %; : 61.71 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4037.08 mg;

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Twaróg półtłusty 60 g (MLE), Miód 30 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Filet panierowany (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 40 g (JAJ, GOR), Ser żółty 30 g (MLE), Pomidor 80 g, Mix salat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2752.57 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 414.96 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 7.58 g; WW: 37.8 Por; : 14.72 %; : 60.3 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4707.04 mg;

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Miód 30 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix salat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2604.7 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 406.94 g; W tym cukry: 102.94 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 8.02 g; WW: 37.64 Por; : 16.83 %; : 62.49 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4769.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
piątek 2024-09-20		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2442.4 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 8.61 g; WW: 32.5 Por; : 14.78 %; : 60.21 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4458.18 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
piątek 2024-09-20		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1608.84 kcal; Białko ogółem: 76 g; Tłuszcz: 35.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 256.67 g; W tym cukry: 36.99 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 4.86 g; WW: 22.6 Por; : 18.9 %; : 63.81 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3473.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

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

sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLUPSZ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek z cynamonem 50 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

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

sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Warzywa pieczone 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz wołowy 150 g (<u>GLUPSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-09-21			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Grochowa z ziemniakami () * 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Kasza gryczana 200 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta z brokuła * 50 g ,				Posilek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

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

sobota 2024-09-21			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>),		Grochowa z ziemniakami () * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Kasza gryczana 130 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posilek nocny

niedziela 2024-09-22

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.),

Rosół z makaronem () 500 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.), Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.), Kompot owocowy* z/c 300 ml,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Posilek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2844.46 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 104.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.56 g; WW: 32.6 Por; : 19.21 %; : 49.72 %; Ener. z T: 33.05 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4535.19 mg;

niedziela 2024-09-22

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.),

Rosół z makaronem () 500 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Brokuł gotowany* 150 g, Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.), Kompot owocowy* z/c 300 ml,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Posilek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

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

niedziela 2024-09-22

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.),

Rosół z makaronem () 500 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kurczak gotowany 150 g, Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Brokuł gotowany* 150 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.), Kompot owocowy* z/c 300 ml,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Posilek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

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

niedziela 2024-09-22

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.),

Rosół z makaronem () 500 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g, Gruszka 1szt. 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Posilek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

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

niedziela 2024-09-22

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

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Salátka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Salata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

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

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Salátka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Bulion warzywny z makaronem * 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kofeły sojowe 200 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2522.4 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 363.64 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 6.58 g; WW: 32.33 Por; : 18.27 %; : 57.67 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3376.59 mg;

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenno 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>), Salátka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenno 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
niedziela 2024-09-22		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatką z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>),		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
niedziela 2024-09-22		
Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Salatką z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

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

