

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

poniedziałek 2024-09-23

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2299.25 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 377.32 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.92 g; WW: 34.81 Por; : 12.37 %; : 65.64 %; Ener. z T: 24.4 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3790.99 mg;

poniedziałek 2024-09-23

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258.5 kcal; Białko ogółem: 65.45 g; Tłuszcz: 51.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 390.66 g; W tym cukry: 113.97 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.69 g; WW: 36.61 Por; : 11.59 %; : 69.19 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4108.34 mg;

poniedziałek 2024-09-23

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<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>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2143.1 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 39.3 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 113.97 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.67 g; WW: 36.59 Por; : 12.16 %; : 72.87 %; Ener. z T: 16.5 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4108.34 mg;

poniedziałek 2024-09-23

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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 150 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1930.04 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; W tym cukry: 46.5 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 9 g; WW: 28.37 Por; : 14.43 %; : 64.82 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3201.39 mg;

poniedziałek 2024-09-23

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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 150 g (<u>MLE.</u>), 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>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Papryka świeża 30 g,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2075.16 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 55.3 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 48.13 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 10 g; WW: 30.14 Por.; 14.9 %; 64.01 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 3292.1 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
poniedziałek 2024-09-23		
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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 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, Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.94 kcal; Białko ogółem: 73.13 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; W tym cukry: 58.4 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 9.31 g; WW: 31.04 Por.; 13.3 %; 62.22 %; Ener. z T: 27.6 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3715.59 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
poniedziałek 2024-09-23		
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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt, 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258.01 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 374.8 g; W tym cukry: 110.04 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.6 g; WW: 34.78 Por.; 12.83 %; 66.4 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3443.62 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
poniedziałek 2024-09-23		
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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2432.67 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 116.11 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7 g; WW: 36.91 Por.; 14.39 %; 65.04 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4412.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-23 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 , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 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 , Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix salat 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 , Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218.14 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; W tym cukry: 31.13 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 11.66 g; WW: 28.96 Por; : 14.59 %; : 59.21 %; Ener. z T: 28.98 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3772.22 mg;

poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 130 g , Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g (<u>MLE.</u>), 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1495.18 kcal; Białko ogółem: 61.07 g; Tłuszcz: 35.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 244.37 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 7.85 g; WW: 22.05 Por; : 16.34 %; : 65.38 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 2591.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g, Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *dieta 500 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 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>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikla z jabłkiem () 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2601.85 kcal; Białko ogółem: 92.9 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.29 g; WW: 35.06 Por; : 14.28 %; : 58.8 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3889.02 mg;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Warzywa pieczone 80 g, Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *dieta 500 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLUPSZ.</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% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikla z jabłkiem () 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2463.1 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 375.22 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 9.36 g; WW: 34.61 Por; : 16.05 %; : 60.93 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3848.19 mg;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 80 g, Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *dieta 500 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLUPSZ.</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>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikla z jabłkiem () 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2275.4 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 10.16 g; WW: 34.68 Por; : 16.15 %; : 66.03 %; Ener. z T: 19.88 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3747.79 mg;

wtorek 2024-09-24 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-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g, Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *dieta 500 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikla z jabłkiem b/c () 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posilek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 15 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2144.64 kcal; Białko ogółem: 93.2 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.76 g; WW: 27.59 Por; : 17.38 %; : 57.02 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3965.14 mg;

wtorek 2024-09-24 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>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 30 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2347.94 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 9.29 g; WW: 29.3 Por; : 17.38 %; : 55.21 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3994.84 mg;

wtorek 2024-09-24 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotleci drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), 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 , Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 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 , Hummus 30 g (<u>SEJ.</u>), Salata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2306.59 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 8.43 g; WW: 29.95 Por; : 13.09 %; : 57.77 %; Ener. z T: 31.71 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3673.63 mg;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 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>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2840.61 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 102.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 6.32 g; WW: 37.16 Por; : 12.49 %; : 57.58 %; Ener. z T: 32.35 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3014.08 mg;

wtorek 2024-09-24 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>), Warzywa pieczone 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 70 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2519.95 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 377.67 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 9.89 g; WW: 34.86 Por; : 16.9 %; : 59.95 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3882.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 30 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 , Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2191.98 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 73.3 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; W tym cukry: 38.3 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 9.37 g; WW: 28.06 Por; : 15.79 %; : 57.02 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3817.9 mg;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 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>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1725.67 kcal; Białko ogółem: 80.5 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 249.13 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.6 g; WW: 22.35 Por; : 18.66 %; : 57.75 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3328.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-09-25 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>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ JAJ. SOJ. MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem () 150 g (<u>ORZ.</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>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB. SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2815.69 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 109.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 10.96 g; WW: 32.2 Por; : 16.12 %; : 50.04 %; Ener. z T: 35.03 %; Ener. z Bł: 2.17 %; K: 3613.08 mg;

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszen 50 g (<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>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszen 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB. SEL.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2548.26 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.08 g; WW: 33.15 Por; : 15.34 %; : 55.77 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł: 1.95 %; K: 3849.53 mg;

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszen 50 g (<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>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszen 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB. SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2336.82 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.47 g; WW: 33.05 Por; : 15.47 %; : 60.68 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł: 2.13 %; K: 3849.53 mg;

środa 2024-09-25 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem b/c () 150 g (<u>ORZ.</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>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB. SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 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>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2552.57 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; W tym cukry: 25.7 g; Błonnik pok.: 30.5 g; Sól: 10.45 g; WW: 29.55 Por; : 15.49 %; : 50.95 %; Ener. z T: 35.47 %; Ener. z Bł: 2.39 %; K: 3602.46 mg;

środa 2024-09-25 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem b/c () 150 g (<u>ORZ.</u>), 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>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 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>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalców mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posilek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2683.77 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 104.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 25.97 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 11.53 g; WW: 31.36 Por; : 15.48 %; 51.33 %; Ener. z T: 35.11 %; Ener. z Bł: 2.38 %; K: 3638.64 mg;

środa 2024-09-25 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 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 , Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Mix sałat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2326.72 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 43.19 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.22 g; WW: 30.39 Por; : 12.67 %; 57.22 %; Ener. z T: 32.67 %; Ener. z Bł: 2.57 %; K: 3632.73 mg;

środa 2024-09-25 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>), Serek Fromage 50 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kotlety ziemniaczane () 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem () 150 g (<u>ORZ.</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>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2954.33 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 103.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 419.03 g; W tym cukry: 75.99 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 9.18 g; WW: 38.67 Por; : 12.7 %; 56.74 %; Ener. z T: 31.67 %; Ener. z Bł: 2.26 %; K: 4326.47 mg;

środa 2024-09-25 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	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>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>), Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2632.56 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 91.17 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.86 g; WW: 33.23 Por; : 15.7 %; 54.08 %; Ener. z T: 31.17 %; Ener. z Bł: 1.89 %; K: 3849.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>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>), Salátka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem b/c () 150 g (<u>ORZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 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 , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Mix salat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2533.73 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; W tym cukry: 17.91 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 10.95 g; WW: 30.54 Por; : 13.8 %; : 53.28 %; Ener. z T: 35.11 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3436.76 mg;

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Kasza bulgur 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i migdałów z olejem b/c () 150 g (<u>ORZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 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>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix salat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.89 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 256.85 g; W tym cukry: 24.56 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.31 g; WW: 23.07 Por; : 17.09 %; : 48.76 %; Ener. z T: 36.42 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3027.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2591.51 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.62 g; WW: 32.88 Por.: 13.18 %; 54.63 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3057.09 mg;

czwartek 2024-09-26 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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Salatka z brokula i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2437.57 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.26 g; WW: 33.59 Por.: 13.35 %; 58.68 %; Ener. z T: 28.96 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3005.86 mg;

czwartek 2024-09-26 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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 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% 10 g (<u>MLE.</u>), Salatka z brokula i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2320.07 kcal; Białko ogółem: 81.6 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.06 g; WW: 33.47 Por.: 14.07 %; 62.48 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3206.86 mg;

czwartek 2024-09-26 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-pszenna 50g 1 szt (<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>), Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.87 kcal; Białko ogółem: 86.6 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 311.81 g; W tym cukry: 27.19 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 6.81 g; WW: 27.96 Por.: 14.57 %; 52.47 %; Ener. z T: 33.71 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3284.54 mg;

czwartek 2024-09-26 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>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>), Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Salátka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Salata 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, Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2586,88 kcal; Białko ogółem: 95,59 g; Tłuszcz: 100,09 g; Kw. tł. nasy.: 31,24 g; Węglowodany ogółem: 331,81 g; W tym cukry: 28,71 g; Błonnik pok.: 35,78 g; Sól: 7,83 g; WW: 29,8 Por; : 14,78 %; : 51,31 %; Ener. z T: 34,82 %; Ener. z Bł.: 2,77 %; K: 3437,63 mg;

czwartek 2024-09-26 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, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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, Salátka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2457,92 kcal; Białko ogółem: 75,31 g; Tłuszcz: 89,14 g; Kw. tł. nasy.: 16,69 g; Węglowodany ogółem: 348,26 g; W tym cukry: 44,1 g; Błonnik pok.: 26,89 g; Sól: 6,47 g; WW: 32,28 Por; : 12,26 %; : 56,68 %; Ener. z T: 32,64 %; Ener. z Bł.: 2,19 %; K: 2966,96 mg;

czwartek 2024-09-26 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>), Ser topiony 80 g (<u>MLE.</u>), Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>), Makaron z truskawkami 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Salátka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2540,76 kcal; Białko ogółem: 66,32 g; Tłuszcz: 97,72 g; Kw. tł. nasy.: 34,52 g; Węglowodany ogółem: 352,83 g; W tym cukry: 55,96 g; Błonnik pok.: 20,31 g; Sól: 7,42 g; WW: 33,32 Por; : 10,44 %; : 55,55 %; Ener. z T: 34,61 %; Ener. z Bł.: 1,6 %; K: 2385,46 mg;

czwartek 2024-09-26 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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jogurt naturalny 2,5% tł 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>), Salátka z brokula i tofu 200 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2575,87 kcal; Białko ogółem: 89,76 g; Tłuszcz: 85,72 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; Węglowodany ogółem: 367,69 g; W tym cukry: 50,75 g; Błonnik pok.: 23,61 g; Sól: 7,5 g; WW: 34,49 Por; : 13,94 %; : 57,1 %; Ener. z T: 29,95 %; Ener. z Bł.: 1,83 %; K: 3143,98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2395.39 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; W tym cukry: 18.48 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 6.79 g; WW: 29.71 Por; : 12.95 %; : 54.63 %; Ener. z T: 34.04 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3119.51 mg;

czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1868.84 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 247.18 g; W tym cukry: 23.64 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.62 g; WW: 22.1 Por; : 15.2 %; : 52.91 %; Ener. z T: 32.59 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 2539.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

piątek 2024-09-27

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa

Zacierka na mleku 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Powidła śliwkowe 30 g, Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Krupnik jęczmienny* 500 ml (MLE, SEL, GLU JECZ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kollet z ryby (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Arbuz 150 g, 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 natką pietruszki i cebulą 40 g (JAJ, MLE, GOR), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2795.74 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 397.29 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 11.27 g; WW: 36.48 Por; : 16.98 %; : 56.84 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł: 2.31 %; K: 4593.73 mg;

piątek 2024-09-27

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna

Zacierka na mleku 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Dżem 30 g, Surówka z marchwi i jabłka () 80 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Krupnik jęczmienny* 500 ml (MLE, SEL, GLU JECZ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB), Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL), Arbuz 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ), Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2662.38 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 394.53 g; W tym cukry: 114.17 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 9.56 g; WW: 36.33 Por; : 18.62 %; : 59.27 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł: 2.29 %; K: 4900.84 mg;

piątek 2024-09-27

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

Zacierka na mleku 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Dżem 30 g, Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Krupnik jęczmienny* 500 ml (MLE, SEL, GLU JECZ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB), Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE), Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE), Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2588 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 379.46 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9 g; WW: 34.8 Por; : 20.23 %; : 58.65 %; Ener. z T: 23.3 %; Ener. z Bł: 2.35 %; K: 4880.53 mg;

piątek 2024-09-27

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

Zacierka na mleku 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Krupnik jęczmienny* 500 ml (MLE, SEL, GLU JECZ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Arbuz 150 g, 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 natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2479.06 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 11.83 g; WW: 30.94 Por; : 20.3 %; : 54.83 %; Ener. z T: 27.6 %; Ener. z Bł: 2.44 %; K: 4595.12 mg;

piątek 2024-09-27

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

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Arbuz 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Salata zielona 5 g,		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2631.14 kcal; Białko ogółem: 130.41 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 12.92 g; WW: 32.6 Por; : 19.83 %; : 54.33 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4604.17 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
piątek 2024-09-27		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kottlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Arbuz 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Pomidor 50 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2351.15 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 381.94 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 9.33 g; WW: 34.32 Por; : 13.49 %; : 64.98 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4196.81 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
piątek 2024-09-27		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Powidła śliwkowe 30 g, Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kottlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Arbuz 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2854.12 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 94.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.6 g; Węglowodany ogółem: 396.33 g; W tym cukry: 107.88 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 10.81 g; WW: 36.34 Por; : 16.92 %; : 55.54 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4661.06 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
piątek 2024-09-27		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 30 g, Surówka z marchwi i jabłka () 80 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Arbuz 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>),
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2686.4 kcal; Białko ogółem: 127.2 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 395.3 g; W tym cukry: 114.85 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 9.57 g; WW: 36.42 Por; : 18.94 %; : 58.86 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4924.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-09-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 500 ml (<u>SEL GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g , Arbus 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Salata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT GLU JECZ</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2369.7 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 75.8 g; Kw. tł. nasy.: 17.3 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 12.73 g; WW: 31.29 Por; : 14.9 %; : 58.75 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3888.52 mg;

piątek 2024-09-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE SEL GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g , Arbus 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>),
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1698.27 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 224.59 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 10.22 g; WW: 19.95 Por; : 23.35 %; : 52.9 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3336.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
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>), Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</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% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2228.02 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.98 Por; : 12.69 %; 64.97 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3251.13 mg;

sobota 2024-09-28 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>), Szynta Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLUPSZ.</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% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.76 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.87 g; WW: 34.44 Por; : 14.11 %; 64.32 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2945.91 mg;

sobota 2024-09-28 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>), Szynta Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLUPSZ.</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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2170.36 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.85 g; WW: 34.42 Por; : 14.81 %; 67.69 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2945.91 mg;

sobota 2024-09-28 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-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynta Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), 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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2069.69 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 32.1 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 8.43 g; WW: 27.44 Por; : 15.85 %; 59.93 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3279.32 mg;

sobota 2024-09-28 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>), Bulka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), 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>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.87 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 65.7 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; W tym cukry: 32.2 g; Błonnik pok.: 37.3 g; Sól: 9.55 g; WW: 29.19 Por; : 15.86 %; : 59.75 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł: 3.39 %; K: 3292.72 mg;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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 40 g (<u>SOJ</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2150.09 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.7 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.34 g; WW: 32.76 Por; : 13.66 %; : 65.97 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł: 2.62 %; K: 2938.97 mg;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2486.28 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 7.69 g; WW: 36.43 Por; : 12.79 %; : 63.55 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł: 2.53 %; K: 3687.39 mg;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLUPSZ</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>), Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2617.54 kcal; Białko ogółem: 109.3 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 382.79 g; W tym cukry: 65.9 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.67 g; WW: 35.77 Por; : 16.7 %; : 58.5 %; Ener. z T: 26.3 %; Ener. z Bł: 1.95 %; K: 3469.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka 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 40 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g,		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2020.57 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 23.13 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 9.61 g; WW: 28.1 Por; : 15.54 %; : 62.91 %; Ener. z T: 24.4 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3058.14 mg;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 130 g, Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1643.36 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 244.45 g; W tym cukry: 30.77 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.44 g; WW: 21.46 Por; : 18.19 %; : 59.5 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 2696.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>), Salátka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sila&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2959,8 kcal; Białko ogółem: 101,95 g; Tłuszcz: 92,49 g; Kw. tł. nasy.: 25,39 g; Węglowodany ogółem: 443,02 g; W tym cukry: 84,86 g; Błonnik pok.: 35,15 g; Sól: 8,16 g; WW: 40,77 Por; : 13,78 %; : 59,87 %; Ener. z T: 28,12 %; Ener. z Bł.: 2,37 %; K: 3974,7 mg;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód 25 g , Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sila&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2587,65 kcal; Białko ogółem: 107,97 g; Tłuszcz: 58,78 g; Kw. tł. nasy.: 21,5 g; Węglowodany ogółem: 414,66 g; W tym cukry: 90,88 g; Błonnik pok.: 27,39 g; Sól: 7,72 g; WW: 38,9 Por; : 16,69 %; : 64,1 %; Ener. z T: 20,44 %; Ener. z Bł.: 2,12 %; K: 4471,55 mg;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sila&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2389,75 kcal; Białko ogółem: 107,66 g; Tłuszcz: 46,18 g; Kw. tł. nasy.: 15,5 g; Węglowodany ogółem: 393,79 g; W tym cukry: 89,55 g; Błonnik pok.: 27,39 g; Sól: 7,69 g; WW: 36,8 Por; : 18,02 %; : 65,91 %; Ener. z T: 17,39 %; Ener. z Bł.: 2,29 %; K: 4470,3 mg;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>), Salátka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sila&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2363,01 kcal; Białko ogółem: 112,5 g; Tłuszcz: 68,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,31 g; Węglowodany ogółem: 335,96 g; W tym cukry: 38,46 g; Błonnik pok.: 31,54 g; Sól: 7,89 g; WW: 30,38 Por; : 19,04 %; : 56,87 %; Ener. z T: 26,13 %; Ener. z Bł.: 2,67 %; K: 3963,33 mg;

niedziela 2024-09-29 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Biskopki b/c 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), 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>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 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 koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 5 g,		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2506.03 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.42 g; WW: 32.11 Por; : 19.06 %; : 56.55 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4010.29 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
niedziela 2024-09-29		
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 indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Miód 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Ciasto biskopkowe z jabłkiem 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2766 kcal; Białko ogółem: 86.1 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 426.82 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 9.14 g; WW: 39.36 Por; : 12.45 %; : 61.72 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3704.81 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
niedziela 2024-09-29		
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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>), Pierogiz serem* 300 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Ciasto biskopkowe z jabłkiem 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</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>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g, Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2938.21 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 456.44 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.69 g; WW: 42.27 Por; : 15.98 %; : 62.14 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 1891.44 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
niedziela 2024-09-29		
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 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód 25 g, Banan 1szt. 1 szt, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Biskopki b/c 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jogurt naturalny 2% 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>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/śkórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2681.38 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 62.7 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 419.71 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.61 g; WW: 39.42 Por; : 17.43 %; : 62.61 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4471.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-09-29 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 , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Biskopity b/c 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), 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 , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 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 , Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>), Salata zielona 5 g ,		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2344.97 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 72.4 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 344.4 g; W tym cukry: 28.11 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 9.32 g; WW: 31.14 Por; : 15.53 %; : 58.75 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3564.44 mg;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Salátka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1810.7 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 257.08 g; W tym cukry: 35.6 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.26 g; WW: 23.02 Por; : 21.72 %; : 56.79 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3191.8 mg;

