

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-30Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2286.81 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 351.4 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.21 g; WW: 32.05 Por; : 16.17 %; : 61.47 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 2819.18 mg;		
poniedziałek 2024-09-30Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 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 JĘCZ,</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2074.03 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.6 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.87 g; WW: 31 Por; : 15.05 %; : 63.88 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2464 mg;		
poniedziałek 2024-09-30Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 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 JĘCZ,</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1958.63 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.6 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.85 g; WW: 30.98 Por; : 15.88 %; : 67.6 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2464 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-30		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178.27 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.21 g; WW: 29.33 Por; : 16.97 %; : 59.55 %; Ener. z T: 26.3 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 2818.63 mg;

poniedziałek 2024-09-30		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2315.72 kcal; Białko ogółem: 98.6 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 344 g; W tym cukry: 34.68 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.06 Por; : 17.03 %; : 59.42 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3034.31 mg;

poniedziałek 2024-09-30		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.14 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.92 g; WW: 30.52 Por; : 11.84 %; : 62.71 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 2956.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2345.8 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 6.5 g; WW: 32.21 Por; : 15.82 %; : 60.16 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2819.18 mg;

poniedziałek 2024-09-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 70 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 JĘCZ.</u>), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3222.57 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.98 g; WW: 33.13 Por; : 17.79 %; : 60.71 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2617 mg;

poniedziałek 2024-09-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 0 ml ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2255.66 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 30.85 g; Błonnik pok.: 44.98 g; Sól: 11.5 g; WW: 29.63 Por; : 14.13 %; : 60.48 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3374.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-30		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1609.58 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 38.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 250.57 g; W tym cukry: 29.66 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.6 g; WW: 22.67 Por; : 19 %; : 62.27 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 2093 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-10-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 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 JĘCZ,</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Rzodkiew biała 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: 2503.04 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.3 g; Węglowodany ogółem: 401.91 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 7.73 g; WW: 36.23 Por.; : 15.53 %; : 64.23 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3519.02 mg;

wtorek 2024-10-01			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 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 JĘCZ,</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 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: 2502.88 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 62.4 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 401.7 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.23 g; WW: 37.71 Por; : 14.98 %; : 64.2 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2949.27 mg;

wtorek 2024-10-01			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2262.73 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 26.8 g; Sól: 7.41 g; WW: 34.6 Por; : 15.39 %; : 65.77 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3118.92 mg;

wtorek 2024-10-01			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 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 JĘCZ.</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2101.19 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 26.59 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 6.66 g; WW: 28.98 Por; : 16.95 %; : 61.32 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3114.79 mg;

wtorek 2024-10-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 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 JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258.19 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 26.59 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 8.63 g; WW: 30.68 Por; : 16.66 %; : 60.3 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3164.29 mg;

wtorek 2024-10-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2168.09 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 349.14 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 29.6 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.1 Por; : 13.17 %; : 64.41 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2775.47 mg;

wtorek 2024-10-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 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 JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 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: 2694.01 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 418.1 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.35 g; WW: 38.43 Por; : 14.4 %; : 62.08 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3175.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-10-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 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 JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 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: 2590.73 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 67.7 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 403.33 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.92 g; WW: 37.84 Por; : 15.77 %; : 62.27 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3015.77 mg;

wtorek 2024-10-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2352.18 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 15.66 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 9.66 g; WW: 29.86 Por; : 13.67 %; : 56.7 %; Ener. z T: 31.74 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 2895.86 mg;

wtorek 2024-10-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 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 JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 130 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1684.01 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 245.93 g; W tym cukry: 25.14 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 5.66 g; WW: 21.78 Por; : 19.18 %; : 58.41 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 2677.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-10-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303.54 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 11.57 g; WW: 33.28 Por.; : 17 %; : 63.11 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5064.98 mg;

środa 2024-10-02			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.64 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.1 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 29.3 g; Sól: 9.64 g; WW: 34.35 Por; : 16.24 %; : 66.41 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4968.39 mg;

środa 2024-10-02			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.94 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 28.9 g; Sól: 9.63 g; WW: 31.44 Por; : 17.33 %; : 66.48 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4379.39 mg;

środa 2024-10-02		
Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczeniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew szparagowa z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonkiej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2075.99 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 11.57 g; WW: 27.66 Por; : 18.59 %; : 59.24 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4475.44 mg;

środa 2024-10-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.96 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 36.2 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 12.15 g; WW: 29.3 Por; : 18.35 %; : 58.59 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4544.87 mg;

środa 2024-10-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2164.34 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 82 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 10.88 g; WW: 32.06 Por; : 15.78 %; : 64.9 %; Ener. z T: 22.11 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4879.28 mg;

środa 2024-10-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kottlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2389.67 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 372.42 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 11.22 g; WW: 33.44 Por; : 15.45 %; : 62.34 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4514.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-10-02		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszpionka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.49 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 29.3 g; Sól: 10.16 g; WW: 34.6 Por; : 17.44 %; : 65.01 %; Ener. z T: 19.4 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4968.39 mg;

środa 2024-10-02			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pasta z brokuła * 40 g , Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1985.23 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 11.83 g; WW: 27.2 Por.; : 16.89 %; : 61.08 %; Ener. z T: 25.1 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4286.79 mg;

środa 2024-10-02			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB. SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>),		Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
			Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1683.75 kcal; Białko ogółem: 87.6 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 236.98 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.49 g; WW: 21.16 Por; : 20.81 %; : 56.3 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3462.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-10-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE,</u>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2661.23 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 423.03 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 11.3 g; WW: 38.59 Por; : 13.9 %; : 63.58 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5483.48 mg;

czwartek 2024-10-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.23 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.2 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 9.04 g; WW: 35.26 Por; : 16.14 %; : 63.04 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3947.23 mg;

czwartek 2024-10-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2382.53 kcal; Białko ogółem: 98.3 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.2 g; Węglowodany ogółem: 384.43 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 9.03 g; WW: 35.25 Por; : 16.5 %; : 64.54 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3947.23 mg;

czwartek 2024-10-03	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
---------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2209.9 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 40.99 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 9.11 g; WW: 30.79 Por; : 16.21 %; : 62.71 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4180.16 mg;

czwartek 2024-10-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2369.15 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 9.61 g; WW: 32.56 Por; : 16.7 %; : 61.66 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4238.76 mg;

czwartek 2024-10-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334.19 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 366.1 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 7.82 g; WW: 33.11 Por; : 13.44 %; : 62.74 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4019.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-03		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2415.61 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 402.03 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 41.4 g; Sól: 6.44 g; WW: 36.19 Por; : 13.53 %; : 66.57 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4344.61 mg;

czwartek 2024-10-03		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynteł Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2533.72 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 391.67 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 9.83 g; WW: 35.96 Por; : 16.82 %; : 61.83 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4130.23 mg;

czwartek 2024-10-03		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynteł delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2441.4 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 31.15 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 9.25 g; WW: 31.53 Por; : 14.93 %; : 58.11 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3940.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-03		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1658.35 kcal; Białko ogółem: 69.53 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 265.37 g; W tym cukry: 37.08 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.77 g; WW: 23.54 Por; : 16.77 %; : 64.01 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3105.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-10-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 30 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2649.45 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 414.34 g; W tym cukry: 86.3 g; Błonnik pok.: 33.4 g; Sól: 7.29 g; WW: 38.13 Por; : 14.36 %; : 62.56 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4453.89 mg;

piątek 2024-10-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2625.52 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 422.07 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.25 g; WW: 39.13 Por; : 15.06 %; : 64.3 %; Ener. z T: 22.3 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4380.14 mg;

piątek 2024-10-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kalafior gotowany* 50 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% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pasta z białek z koperkiem 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2577.32 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.9 g; Węglowodany ogółem: 418.07 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.48 g; WW: 38.71 Por; : 15.53 %; : 64.88 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4414.24 mg;

piątek 2024-10-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
---	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2354.13 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 38.95 g; Błonnik pok.: 32.6 g; Sól: 7.28 g; WW: 32.47 Por; : 17.02 %; : 60.65 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4599.61 mg;

piątek 2024-10-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2486.04 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.35 g; WW: 34.26 Por; : 17 %; : 60.51 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4639.81 mg;

piątek 2024-10-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.49 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 363.01 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 8.08 g; WW: 32.91 Por; : 14.84 %; : 66.5 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4093.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-10-04			Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2725.04 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 413.44 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 6.95 g; WW: 37.99 Por; : 14.44 %; : 60.69 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4531.83 mg;

piątek 2024-10-04 Jałospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2750.02 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 70.3 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 426.57 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.29 g; WW: 39.63 Por.; : 16.56 %; : 62.05 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4380.14 mg;

piątek 2024-10-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Kasza manna na wywarze jarzynowym () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Hummus 80 g (<u>SEJ.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Południca z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2427.37 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; W tym cukry: 20.11 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 9.31 g; WW: 32.41 Por.; : 14.41 %; : 59.33 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4212.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-10-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1615.62 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 237.2 g; W tym cukry: 17.01 g; Błonnik pok.: 26.4 g; Sól: 5.53 g; WW: 21.07 Por; : 18.4 %; : 58.73 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3015.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-10-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2784.61 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 99.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 396.98 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 12.51 g; WW: 36.31 Por; : 12.75 %; : 57.03 %; Ener. z T: 32.03 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4740.89 mg;

sobota 2024-10-05			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2630.44 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.97 g; WW: 34.36 Por; : 14.9 %; : 56.1 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4916.97 mg;

sobota 2024-10-05		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2634.78 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 390.8 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.24 g; WW: 36.43 Por. : 15.25 %; : 59.33 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 5136.17 mg;

sobota 2024-10-05		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘC,</u>),		Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z marchwi i jabłka 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2472.87 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 347.49 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 8.47 g; WW: 30.83 Por; : 16.18 %; : 56.21 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4767.35 mg;

sobota 2024-10-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Roszponka 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2615.12 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 9.05 g; WW: 32.45 Por; : 16.09 %; : 55.81 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4814 mg;

sobota 2024-10-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2500.78 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 37.8 g; Sól: 9.95 g; WW: 32.85 Por; : 11.33 %; : 58.42 %; Ener. z T: 33.32 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4652.93 mg;

sobota 2024-10-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2851.46 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 434.75 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 11.18 g; WW: 39.27 Por; : 12.87 %; : 60.99 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5349.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-10-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2630.44 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.97 g; WW: 34.36 Por; : 14.9 %; : 56.1 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4916.97 mg;

sobota 2024-10-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rospzonka 10 g ,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2501.47 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 356.33 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 8.79 g; WW: 31.34 Por; : 14.87 %; : 56.98 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 4575.77 mg;

sobota 2024-10-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka 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>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2090.17 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; W tym cukry: 43.34 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 7.3 g; WW: 24.44 Por; : 17.71 %; : 53.16 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3786.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-10-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak pieczony 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2575 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 9.35 g; WW: 30.89 Por; : 15.76 %; : 53.27 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3921.21 mg;

niedziela 2024-10-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2516.41 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 60.3 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.1 g; WW: 35.26 Por; : 14.5 %; : 59.96 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4434.46 mg;

niedziela 2024-10-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303.22 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 84.9 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.32 g; WW: 34.97 Por; : 15.35 %; : 65.28 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4513.23 mg;

niedziela 2024-10-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2173.84 kcal; Białko ogółem: 101.8 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g; W tym cukry: 21.32 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 8.06 g; WW: 25.92 Por; : 18.73 %; : 54.49 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4013.86 mg;

niedziela 2024-10-06			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,		
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,			Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
			Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.32 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 314.9 g; W tym cukry: 21.42 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 9.14 g; WW: 27.69 Por; : 18.51 %; : 54.71 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4027.26 mg;

niedziela 2024-10-06			Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 15 g , Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
			Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2543.16 kcal; Białko ogółem: 88.6 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 387.52 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.69 g; WW: 35.88 Por; : 13.94 %; : 60.95 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4337.34 mg;

niedziela 2024-10-06			Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotletry sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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% 15 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
			Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2571.41 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 7.8 g; WW: 31.4 Por; : 16.77 %; : 55.16 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3418.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-10-06	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2559.44 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 380.69 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.58 g; WW: 35.6 Por; : 14.97 %; : 59.5 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4450.46 mg;

niedziela 2024-10-06	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2368.92 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 14.59 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 10.28 g; WW: 29.77 Por; : 16.73 %; : 56.78 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3812.06 mg;

niedziela 2024-10-06	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>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	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>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1753.5 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 223.93 g; W tym cukry: 19.68 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.77 g; WW: 19.24 Por; : 20.7 %; : 51.08 %; Ener. z T: 29.85 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3025.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Śliwka szt 2 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL,</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2352.74 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 9.26 g; WW: 34.11 Por; : 13.1 %; : 63.41 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3517.36 mg;

poniedziałek 2024-10-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL,</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.53 kcal; Białko ogółem: 75.3 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 407.81 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.22 g; WW: 37.66 Por; : 12.55 %; : 67.98 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4349.41 mg;

poniedziałek 2024-10-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL,</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2313.84 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 396.47 g; W tym cukry: 101.8 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.37 g; WW: 36.45 Por; : 13.24 %; : 68.54 %; Ener. z T: 20.4 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4430.71 mg;

poniedziałek 2024-10-07	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2088.56 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 10.39 g; WW: 28.92 Por; : 14.7 %; : 61.55 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3391.12 mg;

poniedziałek 2024-10-07		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>),	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2289.86 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; W tym cukry: 33.72 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 11.4 g; WW: 30.62 Por; : 14.92 %; : 59.29 %; Ener. z T: 28.91 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3404.52 mg;

poniedziałek 2024-10-07		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2356.19 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 394.08 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 9.2 g; WW: 36.2 Por; : 13.22 %; : 66.9 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3841.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-07	Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Śliwka szt 2 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2512.11 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 397.7 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 8.43 g; WW: 35.96 Por; : 13.04 %; : 63.33 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4011.93 mg;

poniedziałek 2024-10-07	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2506.51 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 416.96 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.86 g; WW: 38.59 Por; : 13.32 %; : 66.54 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4349.41 mg;

poniedziałek 2024-10-07	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Mielonka wieprzowa, drobno rozdrobniona, parzona 50 g , Sałatka grecka B (bez fety) 100 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2469 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 12.24 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 11.67 g; WW: 30.95 Por; : 13.1 %; : 54.81 %; Ener. z T: 34.02 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2734.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-07		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1835.19 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 9.45 g; WW: 25 Por; : 15.6 %; : 60.74 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 2918.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-10-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2587.45 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g; W tym cukry: 58.1 g; Błonnik pok.: 43.6 g; Sól: 8.66 g; WW: 36.16 Por; : 14.6 %; : 62.45 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3668.25 mg;		
wtorek 2024-10-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2450.04 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.6 g; Węglowodany ogółem: 384.02 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.34 g; WW: 35.31 Por; : 14.18 %; : 62.7 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3350.57 mg;		
wtorek 2024-10-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2392.34 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.6 g; Węglowodany ogółem: 383.9 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.33 g; WW: 35.3 Por; : 14.5 %; : 64.19 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3350.57 mg;		
wtorek 2024-10-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2522.18 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 42.28 g; Sól: 9.15 g; WW: 33.19 Por; : 16.03 %; : 59.05 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3749.29 mg;

wtorek 2024-10-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2667.63 kcal; Białko ogółem: 106.5 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 9.73 g; WW: 34.84 Por; : 15.97 %; : 58.53 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3822.74 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2473.35 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 8.82 g; WW: 33.42 Por; : 12.81 %; : 59.67 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3314.72 mg;

wtorek 2024-10-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2560.42 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 438.62 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 42.9 g; Sól: 6.3 g; WW: 39.75 Por; : 14.19 %; : 68.52 %; Ener. z T: 19.9 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4856.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-10-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2658.89 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.84 g; WW: 36.01 Por; : 15.39 %; : 58.83 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3350.57 mg;

wtorek 2024-10-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Solferino (bez mleka)* () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2527.44 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 37.06 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 10.21 g; WW: 32.47 Por; : 13.65 %; : 57.15 %; Ener. z T: 32.03 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3588.18 mg;

wtorek 2024-10-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2042.11 kcal; Białko ogółem: 88.5 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 286.05 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.91 g; WW: 25.44 Por; : 17.34 %; : 56.03 %; Ener. z T: 29.75 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3041.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2024-10-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2438.63 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 8.55 g; WW: 29.86 Por.; : 15.49 %; : 53.46 %; Ener. z T: 32.35 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3860.9 mg;

środa 2024-10-09			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 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% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218.92 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 330.7 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.44 g; WW: 30.67 Por; : 17.33 %; : 59.61 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3950.27 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2161.22 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 330.58 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.43 g; WW: 30.66 Por.; : 17.77 %; : 61.18 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3950.27 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
środa 2024-10-09		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>),	Gryskowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2076.41 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 60.8 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 293.43 g; W tym cukry: 39.67 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.69 g; WW: 26.6 Por; : 18.63 %; : 56.53 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3994.93 mg;

środa 2024-10-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2229.01 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 311.09 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 9.78 g; WW: 28.27 Por; : 18.2 %; : 55.83 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4008.33 mg;

środa 2024-10-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.67 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 10.71 g; WW: 29.42 Por; : 14.89 %; : 58.5 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3873.52 mg;

środa 2024-10-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.63 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.78 g; WW: 32.59 Por; : 16.45 %; : 57.83 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2011.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-10-09			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 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% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2305.9 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 332.2 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.09 g; WW: 30.8 Por; : 18.14 %; : 57.63 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4016.77 mg;

środa 2024-10-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.98 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 28.08 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 11.24 g; WW: 28.65 Por; : 14.78 %; : 55 %; Ener. z T: 32.46 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3886.38 mg;

środa 2024-10-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1691.29 kcal; Białko ogółem: 89.2 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 222.43 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.44 g; WW: 19.99 Por; : 21.1 %; : 52.61 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3082.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2417.19 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 80.8 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 359.54 g; W tym cukry: 71.9 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.34 g; WW: 32.69 Por; : 13.48 %; : 59.5 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3227.66 mg;

czwartek 2024-10-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2357.89 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 8.74 g; WW: 35.5 Por; : 13.16 %; : 65.28 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3644.64 mg;

czwartek 2024-10-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.32 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 8.66 g; WW: 34.64 Por; : 13.43 %; : 68.79 %; Ener. z T: 20.2 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3524.72 mg;

czwartek 2024-10-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.9 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 338.8 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 41.7 g; Sól: 9.31 g; WW: 29.81 Por; : 15.46 %; : 57.31 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3728.59 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
czwartek 2024-10-10		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynek-wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2513.87 kcal; Białko ogółem: 99.2 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 9.81 g; WW: 31.58 Por; : 15.78 %; : 56.91 %; Ener. z T: 30.03 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3798.67 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2221.84 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.8 g; WW: 33.64 Por; : 13.17 %; : 66.56 %; Ener. z T: 23.4 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3632.08 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2325.15 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 377.14 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 7.5 g; WW: 34.43 Por; : 12.2 %; : 64.88 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3085.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-10		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2404.32 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.7 g; WW: 35.69 Por; : 13.81 %; : 64.34 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3644.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2371.49 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 347.8 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 10.34 g; WW: 30.68 Por; : 14.23 %; : 58.66 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3507.68 mg;

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

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 30 g (<u>JAJ, MLE, GOR₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2565.51 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 8.1 g; WW: 35.24 Por; : 16.12 %; : 59.29 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3890.62 mg;

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Brokuł gotowany* 50 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% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2617.86 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 409.55 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.1 g; WW: 38.17 Por; : 14.75 %; : 62.58 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3987.83 mg;

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₊</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Brokuł gotowany* 50 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% 10 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2634.47 kcal; Białko ogółem: 103.7 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 435.91 g; W tym cukry: 123.64 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 7.19 g; WW: 40.84 Por; : 15.75 %; : 66.18 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4702.85 mg;

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
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% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2378.62 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 73.5 g; Kw. tł. nasy.: 30.8 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.06 g; WW: 31.61 Por; : 16.36 %; : 58.11 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3986.56 mg;

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
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% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₊</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₊</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2507.1 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.14 g; WW: 33.39 Por; : 16.28 %; : 58.13 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3999.96 mg;

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML 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 15 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2136.66 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 10.36 g; WW: 31.47 Por; : 14.35 %; : 64.56 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3309.72 mg;

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
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% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE₊, GOR₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2608.43 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 74.8 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 7.19 g; WW: 35.47 Por; : 15.9 %; : 59.85 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3974.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 50 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% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2663.73 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 412.13 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.36 g; WW: 38.43 Por; : 15.45 %; : 61.89 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3987.83 mg;

piątek 2024-10-11 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.46 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 24.16 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 11.85 g; WW: 30.42 Por; : 13.26 %; : 58.31 %; Ener. z T: 30.9 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3475.54 mg;

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1610.95 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 221.57 g; W tym cukry: 25.85 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.32 g; WW: 19.71 Por; : 17.2 %; : 55.02 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 2323.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonke niejadalnej) 100 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2565.75 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 10.47 g; WW: 36.18 Por; : 12.32 %; : 62.18 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3508.09 mg;

sobota 2024-10-12			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2464.76 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 415.77 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 8.78 g; WW: 38.11 Por.; : 12.46 %; : 67.47 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3958.76 mg;

sobota 2024-10-12			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.1 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 41.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 8.8 g; WW: 38.09 Por; : 13.48 %; : 72.43 %; Ener. z T: 16.18 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4141.47 mg;

sobota 2024-10-12		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2438.09 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 387.3 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 9.11 g; WW: 34.96 Por; : 13.23 %; : 63.54 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3870.88 mg;

sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2649.17 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 407.43 g; W tym cukry: 35.37 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 10.12 g; WW: 36.82 Por; : 13.53 %; : 61.52 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3961.59 mg;

sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta (z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2397.56 kcal; Białko ogółem: 69.24 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 396.3 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 7.78 g; WW: 35.9 Por; : 11.55 %; : 66.12 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3608.3 mg;

sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2515.11 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 401.23 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 44.9 g; Sól: 9.19 g; WW: 35.64 Por; : 15.35 %; : 63.81 %; Ener. z T: 21.78 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 2977.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2415.42 kcal; Białko ogółem: 87.7 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 405.22 g; W tym cukry: 60.9 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 8.57 g; WW: 36.71 Por; : 14.52 %; : 67.11 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3727.84 mg;

sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta (z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2577.96 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 400.49 g; W tym cukry: 28.28 g; Błonnik pok.: 50.33 g; Sól: 7.4 g; WW: 35.16 Por; : 12.98 %; : 62.14 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 4101.81 mg;

sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2138.9 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 322.17 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.44 g; WW: 28.99 Por; : 13.81 %; : 60.25 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3032.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-10-13Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2674.22 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 378.31 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.07 g; WW: 35.03 Por; : 16.52 %; : 56.59 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4098.69 mg;		
niedziela 2024-10-13Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU</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% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2560.28 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 366.26 g; W tym cukry: 59.1 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 10.57 g; WW: 34.26 Por; : 19.03 %; : 57.22 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4131.68 mg;		
niedziela 2024-10-13Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.92 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 349.8 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 10.22 g; WW: 32.41 Por; : 20.71 %; : 60.71 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4506.78 mg;		
niedziela 2024-10-13Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2156.19 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 301 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 9.71 g; WW: 27.21 Por; : 21.16 %; : 55.84 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4407.93 mg;

niedziela 2024-10-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE₊</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ₊</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₊</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2333.44 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 10.37 g; WW: 28.83 Por; : 20.98 %; : 54.6 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4487.83 mg;

niedziela 2024-10-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR₊</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₊</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2129.04 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.67 g; WW: 30.97 Por; : 16.9 %; : 63.88 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4294.68 mg;

niedziela 2024-10-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₊</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>), Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Papryka świeża 100 g , Ser topiony 50 g (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2563.63 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 98.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.6 g; Węglowodany ogółem: 329 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 21.7 g; Sól: 8.56 g; WW: 30.72 Por; : 15.94 %; : 51.33 %; Ener. z T: 34.42 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2078.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-10-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Buraczki gotowane () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2652.02 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 394.61 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 10.68 g; WW: 36.65 Por; : 18.58 %; : 59.52 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 5267.45 mg;

niedziela 2024-10-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 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 15 g , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2287.47 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; W tym cukry: 35.26 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.42 g; WW: 31 Por; : 16.87 %; : 60.05 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 5244.51 mg;

niedziela 2024-10-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1808.68 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 247.46 g; W tym cukry: 45.6 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 8.25 g; WW: 21.86 Por; : 23.2 %; : 54.73 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4233.25 mg;