

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Salátka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej* 80 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.19 kcal; Białko ogółem: 68.11 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 7.93 g; WW: 33.51 Por; : 12.39 %; : 67.5 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4107.88 mg;		
poniedziałek 2024-10-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Salátka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2256.94 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.98 g; WW: 34.52 Por; : 12.79 %; : 66.61 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4359.85 mg;		
poniedziałek 2024-10-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Salátka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 5 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.83 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 9.01 g; WW: 33.08 Por; : 13.47 %; : 67.22 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4366.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2035.51 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 8.98 g; WW: 29.07 Por; : 13.51 %; : 64.41 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4137.97 mg;

poniedziałek 2024-10-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posilek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2212.76 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 9.64 g; WW: 30.69 Por; : 13.93 %; : 62.42 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4217.87 mg;

poniedziałek 2024-10-14 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 , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2037.61 kcal; Białko ogółem: 56.37 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 9.63 g; WW: 31.03 Por; : 11.07 %; : 68.54 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4092.98 mg;

poniedziałek 2024-10-14 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2360.28 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 370.27 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 7.68 g; WW: 33.42 Por; : 13.51 %; : 62.75 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4117.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-14			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 150 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2519.56 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; Węglowodany ogółem: 385.95 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 9.39 g; WW: 35.61 Por; : 16.84 %; : 61.27 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4484.13 mg;

poniedziałek 2024-10-14			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2088.9 kcal; Białko ogółem: 65.02 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; W tym cukry: 35.04 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 10.31 g; WW: 29.68 Por; : 12.45 %; : 64.41 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4156.67 mg;

poniedziałek 2024-10-14			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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</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>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1647.01 kcal; Białko ogółem: 61.03 g; Tłuszcz: 47.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 258.24 g; W tym cukry: 41.32 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.71 g; WW: 22.64 Por; : 14.82 %; : 62.72 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 3166.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-10-15Jadłospis 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>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2273.1 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 62.7 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.94 g; WW: 30.67 Por; : 17.77 %; : 59.58 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3439.56 mg;

wtorek 2024-10-15Jadłospis 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.99 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.91 g; WW: 32.33 Por; : 17.2 %; : 62.45 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3422.05 mg;

wtorek 2024-10-15Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2268.96 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.2 g; WW: 33.19 Por; : 16.3 %; : 62.76 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3451.96 mg;

wtorek 2024-10-15Jadłospis 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.74 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; W tym cukry 39.65 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 9.18 g; WW: 28.41 Por.: 18.48 %; 58.84 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3586.64 mg;

wtorek 2024-10-15		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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>),		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2305.49 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 43.34 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 9.84 g; WW: 30.4 Por.; : 17.78 %; : 58.92 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3886.89 mg;

wtorek 2024-10-15			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>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,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ</u>, <u>GOR.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Galaretkadrobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posilek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2171.59 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry 44.1 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 7.26 g; WW: 28.52 Por.: 17.09 %; 58.97 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3379.51 mg;

wtorek 2024-10-15		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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>), Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW.</u> <u>może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2076.91 kcal; Białko ogółem: 60.44 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.9 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry 60.95 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.7 g; WW: 30.46 Por.: 11.64 %; 64.24 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł: 2.82 %; K: 2595.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-10-15			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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyнка wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posilek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2306.07 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 8.54 g; WW: 33 Por; : 18.06 %; : 61.25 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3544.05 mg;

wtorek 2024-10-15			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyнка wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,		Posilek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2209.6 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 16.2 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 9.61 g; WW: 27.41 Por; : 17.28 %; : 56.48 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 3316.49 mg;

wtorek 2024-10-15			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyнка wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posilek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1695.78 kcal; Białko ogółem: 87.5 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 238.36 g; W tym cukry: 35.63 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 8.1 g; WW: 21.32 Por; : 20.64 %; : 56.22 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 2861.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-10-16		
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>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlec mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ćwikla z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Kalafor gotowany* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Śliwka 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2622.29 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.4 g; Węglowodany ogółem: 393.82 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 10.78 g; WW: 35.65 Por.: 15.32 %; 60.07 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5587.51 mg;

środa 2024-10-16			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>).		Grysiówka * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kalafior gotowany* 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>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.69 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.7 g; Węglowodany ogółem: 376.73 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.11 g; WW: 35.12 Por.; : 14.29 %; : 69.2 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4590.8 mg;

środa 2024-10-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grysiówka * 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kalafor gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2119.99 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.7 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.1 g; WW: 35.11 Por.; 14.65 %; 71.06 %; Ener. z T: 16.4 %; Ener. z Bł: 2.48 %; K: 4590.8 mg;

środa 2024-10-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (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 żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Kalafior gotowany* 50 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml, Śliwka 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2276.42 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 353.27 g; W tym cukry: 37.65 g; Błonnik pok.: 37 g; Sól: 10.6 g; WW: 31.64 Por.: 17.22 %; 62.07 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5586.29 mg;

środa 2024-10-16	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (5 pos)
------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Kalafor gotowany* 50 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml, Śliwka szt 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g,		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.98 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 66.3 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 10.97 g; WW: 33.36 Por; : 17.4 %; : 61.55 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 5856.11 mg;

środa 2024-10-16 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Grysiowa * 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kalafor gotowany* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.05 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 10.46 g; WW: 33.83 Por; : 14.55 %; : 67.92 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4689.71 mg;

środa 2024-10-16 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grysiowa * 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Kalafor gotowany* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Śliwka szt 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2825.67 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 464.59 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 9.12 g; WW: 42.25 Por; : 11.93 %; : 65.77 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 5906.87 mg;

środa 2024-10-16 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grysiowa * 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kalafor gotowany* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2320.05 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.4 g; Węglowodany ogółem: 387.09 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 11.21 g; WW: 36.17 Por; : 15.82 %; : 66.74 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4590.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-10-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () b/c 100 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Śliwka szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>), Słupki z kalarepy 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 30 g , Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2338.41 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; W tym cukry: 32.14 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 10.53 g; WW: 32.25 Por; : 16.89 %; : 61.98 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 5704.71 mg;

środa 2024-10-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Śliwka szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Słupki z kalarepy 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1695.97 kcal; Białko ogółem: 81.4 g; Tłuszcz: 40.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 265.45 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 29.3 g; Sól: 8.72 g; WW: 23.6 Por; : 19.2 %; : 62.61 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4152.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-10-17Jadłospis 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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g , Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2242.7 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 9.82 g; WW: 32.95 Por; : 12.84 %; : 64.49 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3048.9 mg;		
czwartek 2024-10-17Jadłospis 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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g , Ryż na sypko 250 g , 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.64 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 381.83 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.88 g; WW: 35.59 Por; : 13.28 %; : 69.4 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3446.8 mg;		
czwartek 2024-10-17Jadłospis 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g , Ryż na sypko 250 g , 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2147.26 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 38.8 g; Kw. tł. nasy.: 14.1 g; Węglowodany ogółem: 382.72 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.28 g; WW: 35.73 Por; : 14.3 %; : 71.29 %; Ener. z T: 16.26 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3446.03 mg;		
czwartek 2024-10-17Jadłospis 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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g , Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Gruszka 1szt. 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1999.32 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 8.83 g; WW: 29.46 Por; : 14.69 %; : 66.33 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 3291.4 mg;		
czwartek 2024-10-17Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 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>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko (brązowy) 250 g, Gruszka 1szt. 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>),		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.4 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 357.63 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 9.53 g; WW: 31.71 Por; : 14.39 %; : 65.58 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3585.83 mg;

czwartek 2024-10-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko (brązowy) 250 g, Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.9 kcal; Białko ogółem: 55.5 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 380.93 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 6.91 g; WW: 34.29 Por; : 9.69 %; : 66.51 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3253.28 mg;

czwartek 2024-10-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU</u> <u>JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Leczo wegetariańskie 150 g, Ryż na sypko 250 g, Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztecik sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g, Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.14 kcal; Białko ogółem: 62.84 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 369.98 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 9.69 g; WW: 34.24 Por; : 10.48 %; : 61.69 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2958.67 mg;

czwartek 2024-10-17 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>), Serek grani z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g, Ryż na sypko 250 g, 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2284.19 kcal; Białko ogółem: 81.7 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 383.84 g; W tym cukry: 75.73 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 8.56 g; WW: 35.77 Por; : 14.31 %; : 67.22 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3541.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-17			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g , Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 50 g ,				Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2363.82 kcal; Białko ogółem: 60.51 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 377.51 g; W tym cukry: 31.61 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 9.17 g; WW: 33.6 Por; : 10.24 %; : 63.88 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3360.72 mg;

czwartek 2024-10-17			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),		Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Leczo z drobiem-dieta () 150 g , Ryż na sypko 250 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1724.39 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 37.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 290.14 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 25.2 g; Sól: 7.77 g; WW: 26.52 Por; : 15.66 %; : 67.3 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 2551.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-10-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE₁</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁, RYB₁</u>), Salátka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , 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>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 30 g (<u>JAJ₁, GOR₁</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ₁, może zawierać: GLU PSZ, JAJ₁, OZI₁, MLE₁, SEL₁, GOR₁, SEZ₁</u>), Pomidor 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2617.89 kcal; Białko ogółem: 91.6 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 428.99 g; W tym cukry: 104.97 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.78 g; WW: 39.1 Por.; 14 %; 65.55 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 5014.51 mg;

piątek 2024-10-18			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna		
Platki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Filet krolewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix salat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			
		Posilek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2460.25 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 414.2 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.96 g; WW: 38.22 Por.: 15.18 %; 67.34 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł: 2.7 %; K: 4906.39 mg;

piątek 2024-10-18			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Platki pszenne 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% 10 g (<u>MLE₁</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE₁</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁, 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>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Mix salat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posilek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE₁</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2495.12 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 414.54 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 33.8 g; Sól: 7.46 g; WW: 38.15 Por.; : 15.77 %; : 66.46 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 5125 mg;

piątek 2024-10-18			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)		
Platki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<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>), Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor 80 g, Mix salat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła i Moc 1 szt ,			

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2386.62 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.6 g; Węglowodany ogółem: 384.61 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 7.95 g; WW: 34.47 Por; : 17.57 %; : 64.46 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5194.84 mg;

piątek 2024-10-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2605.29 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 406.3 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 8.97 g; WW: 36.45 Por; : 17.52 %; : 62.38 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5346.01 mg;

piątek 2024-10-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2622.46 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 419.81 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 8.44 g; WW: 37.93 Por; : 12.52 %; : 64.03 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4394.05 mg;

piątek 2024-10-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , 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% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 30 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2705.44 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 428.43 g; W tym cukry: 104.97 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.62 g; WW: 39.04 Por; : 14.15 %; : 63.34 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5014.51 mg;

piątek 2024-10-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Miód 30 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2575.25 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.7 g; Węglowodany ogółem: 420.75 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 8.08 g; WW: 38.92 Por; : 16.44 %; : 65.35 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 5084.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-10-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.18 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 68.2 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 43.39 g; Sól: 8.72 g; WW: 33.88 Por; : 15.02 %; : 62.7 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4815.15 mg;

piątek 2024-10-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1593.31 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 34.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 256.45 g; W tym cukry: 36.88 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 4.8 g; WW: 22.59 Por; : 18.74 %; : 64.38 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 3454.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-10-19 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 osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g, Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 50 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2650 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 386.91 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 10.74 g; WW: 34.88 Por.; : 15.61 %; : 58.4 %; Ener. z T: 28.3 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3846.65 mg;		
sobota 2024-10-19 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Marchew gotowana z olejem () 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2356.49 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.73 Por.; : 14.01 %; : 62.67 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3629.12 mg;		
sobota 2024-10-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Marchew gotowana z olejem () 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2298.79 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.72 Por.; : 14.33 %; : 64.22 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3629.12 mg;		
sobota 2024-10-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g, Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 50 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.73 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 28.75 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 8.9 g; WW: 29.68 Por.; : 17.61 %; : 58.77 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 3779.1 mg;		
sobota 2024-10-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z cynamonem 50 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2464.77 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 32.98 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 9.41 g; WW: 31.74 Por; : 17.95 %; : 58.09 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3837.99 mg;

sobota 2024-10-19 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>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2188.62 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 9.17 g; WW: 31.56 Por; : 13.62 %; : 63.65 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3322.14 mg;

sobota 2024-10-19 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>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2436.91 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 393.99 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 9.91 g; WW: 35.26 Por; : 14.67 %; : 64.67 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3758.14 mg;

sobota 2024-10-19 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekem 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>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Marchew gotowana z olejem () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2643.77 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 391 g; W tym cukry: 79.1 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.84 g; WW: 35.93 Por; : 16.59 %; : 59.16 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3782.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-10-19		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ. może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta z brokula * 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.33 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 75.2 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 24.81 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 11.64 g; WW: 30.93 Por.: 17.73 %; 57.36 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3813.55 mg;

sobota 2024-10-19		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 8 Ubogoenergetyczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u> ,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,),		Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,), Kasza gryczana 130 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u> ,), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u> ,), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1839.56 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; W tym cukry: 27.15 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.75 g; WW: 23.92 Por.: 18.13 %; 58.1 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 2977.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-10-20		
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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2856.54 kcal; Białko ogółem: 137.85 g; Tłuszcz: 98.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 368.3 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.69 g; WW: 33.97 Por.; : 19.3 %; : 51.57 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4892.16 mg;

niedziela 2024-10-20			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/śkórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2775.69 kcal; Białko ogółem: 136.52 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 8.87 g; WW: 33.29 Por.; 19.67 %; 51.52 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4926.4 mg;

niedziela 2024-10-20			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),		Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/śkórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2512.93 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 8.5 g; WW: 32 Por.; 19.39 %; 54.79 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4705.15 mg;

niedziela 2024-10-20			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),		Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2517.13 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 309.11 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.89 g; WW: 27.87 Por.: 20.8 %; 49.12 %; Ener. z T: 32.75 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 5044.83 mg;

niedziela 2024-10-20	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
----------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2658.86 kcal; Białko ogółem: 136.04 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.47 g; WW: 29.48 Por; : 20.47 %; : 49.1 %; Ener. z T: 33.03 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 5087.12 mg;

niedziela 2024-10-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyunka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2527.03 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 323.4 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 8.44 g; WW: 29.15 Por; : 19.57 %; : 51.19 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4960.22 mg;

niedziela 2024-10-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Bulion warzywny z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotletry sojowe 200 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>), Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>), Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.49 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 378.4 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 6.71 g; WW: 33.7 Por; : 18.37 %; : 59.72 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3733.56 mg;

niedziela 2024-10-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2826.49 kcal; Białko ogółem: 143.55 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 60.9 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.97 g; WW: 33.48 Por; : 20.31 %; : 50.87 %; Ener. z T: 30.28 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4994.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-10-20		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>),		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2655.74 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 103.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; W tym cukry: 33.65 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 8.77 g; WW: 28.74 Por.: 19.24 %; 48.26 %; Ener. z T: 35.15 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4844.83 mg;

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

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-21Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 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% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2624.3 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 419.9 g; W tym cukry: 114.43 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sól: 9.63 g; WW: 37.51 Por; : 12.41 %; : 64 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4599.89 mg;

poniedziałek 2024-10-21Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2579.55 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 438.14 g; W tym cukry: 115.32 g; Błonnik pok.: 35.6 g; Sól: 7.39 g; WW: 40.52 Por; : 11.72 %; : 67.94 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4768.24 mg;

poniedziałek 2024-10-21Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2493 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 437.96 g; W tym cukry: 115.32 g; Błonnik pok.: 35.6 g; Sól: 7.37 g; WW: 40.5 Por; : 12.09 %; : 70.27 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4768.24 mg;

poniedziałek 2024-10-21Jadłospis 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2267.06 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 63.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 10.71 g; WW: 31.37 Por; : 14.1 %; : 63.23 %; Ener. z T: 25.37 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4010.35 mg;

poniedziałek 2024-10-21Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)	
---	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Jablko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix салат 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>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2412.18 kcal; Białko ogółem: 87.6 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 377.66 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 46.82 g; Sól: 11.71 g; WW: 33.14 Por; : 14.53 %; : 62.63 %; Ener. z T: 25.5 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4101.06 mg;

poniedziałek 2024-10-21 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Mix салат 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.08 kcal; Białko ogółem: 82.9 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 9.17 g; WW: 35.39 Por; : 13.89 %; : 65.6 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4605.38 mg;

poniedziałek 2024-10-21 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 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% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix салат 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2583.05 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 417.38 g; W tym cukry: 111.99 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 9.31 g; WW: 37.48 Por; : 12.81 %; : 64.63 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4252.52 mg;

poniedziałek 2024-10-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2753.72 kcal; Białko ogółem: 97.6 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 443.04 g; W tym cukry: 117.46 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 8.7 g; WW: 40.82 Por; : 14.18 %; : 64.36 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5072.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-21			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix салат 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 , Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.08 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 11.51 g; WW: 31.37 Por; : 15.6 %; : 61.79 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3953.81 mg;

poniedziałek 2024-10-21			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 130 g , Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , 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>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix салат 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1781.3 kcal; Białko ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 279.13 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 9.52 g; WW: 24.71 Por; : 15.69 %; : 62.68 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3229.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-10-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 1 szt (<u>JAJ</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), 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>), Ćwikla z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2588.03 kcal; Białko ogółem: 93.9 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 399.24 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 8.52 g; WW: 36.56 Por; : 14.51 %; : 61.71 %; Ener. z T: 26.15 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4274.49 mg;

wtorek 2024-10-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Warzywa pieczone 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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>), Ćwikla z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2476.66 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 30.2 g; Sól: 9.47 g; WW: 35.97 Por; : 16.28 %; : 63.12 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4276.23 mg;

wtorek 2024-10-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>), Warzywa pieczone 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Ćwikla z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2346.65 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 391.33 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 30.2 g; Sól: 10.28 g; WW: 36.05 Por; : 16.02 %; : 66.7 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4175.83 mg;

wtorek 2024-10-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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>), Ćwikla z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2130.83 kcal; Białko ogółem: 94.2 g; Tłuszcz: 58.5 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 32.1 g; Sól: 7.98 g; WW: 29.09 Por; : 17.68 %; : 60.54 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4350.6 mg;

wtorek 2024-10-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g, Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g, Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>), Ćwikla z jabłkiem b/c () 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 30 g,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 15 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334.13 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 69.5 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.51 g; WW: 30.8 Por; : 17.65 %; : 58.41 %; Ener. z T: 26.8 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4380.3 mg;

wtorek 2024-10-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Salata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g, Marchew oprószana 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>), Bulka 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 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikla z jabłkiem () 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>), Salata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2356.16 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 8.35 g; WW: 31.07 Por; : 13.13 %; : 58.41 %; Ener. z T: 30.97 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3973.59 mg;

wtorek 2024-10-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g, Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g, Marchew oprószana 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>), Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ćwikla z jabłkiem () 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Bulka masłana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2757.02 kcal; Białko ogółem: 88.3 g; Tłuszcz: 92.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 410.8 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 6.4 g; WW: 37.28 Por; : 12.81 %; : 59.6 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3042.58 mg;

wtorek 2024-10-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>), Warzywa pieczone 80 g , Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), 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>), Bulka 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 70 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikla z jabłkiem () 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Bulka masłana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2533.5 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 393.24 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 30.2 g; Sól: 10 g; WW: 36.22 Por; : 17.12 %; : 62.09 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4310.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-10-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 30 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2163.86 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 9.57 g; WW: 29.57 Por; : 16.2 %; : 60.88 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4203.36 mg;

wtorek 2024-10-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1699.78 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 251.12 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.7 g; WW: 22.48 Por; : 18.89 %; : 59.1 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3356.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-10-23 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>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> <u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL, GOR.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2643.66 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 357.92 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 10.67 g; WW: 33.19%; Por.: 16.23%; 54.15%; Ener. z T: 30.11%; Ener. z Bł.: 1.98%; K: 3390.17 mg;

środa 2024-10-23 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL,</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2500.15 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.2 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 69.3 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.97 g; WW: 34.08 Por.; : 15.39 %; : 58.47 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3768.72 mg;

środa 2024-10-23 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Szpinak gotowany 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 pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2370.42 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.51 g; WW: 34.01 Por.: 15.31 %; 61.57 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3768.72 mg;

środa 2024-10-23 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Salátka z pomidora i salaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Mix sałat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.18 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.6 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 23.64 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 10.16 g; WW: 30.65 Por.; : 15.54 %; : 55.67 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3385.21 mg;

środa 2024-10-23	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLUPSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posilek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix salat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2516.38 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.2 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 23.91 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 11.24 g; WW: 32.46 Por; : 15.52 %; : 55.83 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3421.39 mg;

środa 2024-10-23 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Mix salat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.31 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 31.1 g; Sól: 8.23 g; WW: 31.34 Por; : 12.95 %; : 60 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3551.92 mg;

środa 2024-10-23 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek Fromage 50 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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 bulgur 250 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kotlety ziemniaczane () 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2782.3 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 424.7 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 8.88 g; WW: 39.67 Por; : 12.59 %; : 61.06 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4103.56 mg;

środa 2024-10-23 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2608.94 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 370.4 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.78 g; WW: 34.54 Por; : 15.89 %; : 56.79 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3852.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-10-23			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,				Posilek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Mix sałat 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2390.92 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 11.51 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 10.9 g; WW: 31.04 Por; : 14.07 %; : 56.15 %; Ener. z T: 31.04 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3153.6 mg;

środa 2024-10-23			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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),		Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Kasza bulgur 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , 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>), Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posilek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1915.65 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 249.21 g; W tym cukry: 22.5 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 8.91 g; WW: 22.73 Por; : 17.02 %; : 52.04 %; Ener. z T: 32.59 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2809.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-10-24		
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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2533.81 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.87; Por.: 13.45 %; 55.86 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł: 2.09 %; K: 3057.09 mg;

czwartek 2024-10-24		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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 brokuła i tofu 150 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2379.87 kcal; Białko ogółem: 81.2 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 357.49 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.25 g; WW: 33.58 Por.: 13.65 %; : 60.09 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł: 1.9 %; K: 3005.86 mg;

czwartek 2024-10-24		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyunka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Salatką z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Salatką z brokula i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

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

czwartek 2024-10-24			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynga z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką piepr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),		Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2319.17 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 311.69 g; W tym cukry: 27.19 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 6.8 g; WW: 27.95 Por.: 14.91 %; 53.76 %; Ener. z T: 32.1 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3284.54 mg;

czwartek 2024-10-24	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (5 pos)
---------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g , Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2529.18 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.82 g; WW: 29.79 Por; : 15.1 %; : 52.46 %; Ener. z T: 33.38 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3437.63 mg;

czwartek 2024-10-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.92 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 44.1 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.28 Por; : 12.63 %; : 58.39 %; Ener. z T: 30.61 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2966.96 mg;

czwartek 2024-10-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z truskawkami 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2483.06 kcal; Białko ogółem: 66.18 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 7.41 g; WW: 33.31 Por; : 10.66 %; : 56.82 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2385.46 mg;

czwartek 2024-10-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokuła i tofu 200 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2518.17 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.1 g; Węglowodany ogółem: 367.57 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.49 g; WW: 34.48 Por; : 14.24 %; : 58.39 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3143.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-24		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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 brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2323.39 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; W tym cukry: 18.48 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 6.75 g; WW: 29.71 Por.; : 13.35 %; : 56.32 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3119.51 mg;

czwartek 2024-10-24			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 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 z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-10-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE₁</u>), Powidła śliwkowe 30 g , Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , 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>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 30 g (<u>JAJ, MLE, GOR₁</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Ogórek kiszony 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2692.74 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 405.76 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 11.09 g; WW: 36.97 Por.: 16.28 %; 60.27 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł: 2.67 %; K: 4723.47 mg;

piątek 2024-10-25		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Dżem 30 g, Surówka z marchwi i jabłka () 80 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 50 g, 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% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2545.19 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 396.43 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 9.67 g; WW: 36.25 Por.: 18.05 %; 62.3 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł: 2.62 %; K: 5010.75 mg;

piątek 2024-10-25			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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 30 g (<u>MLE</u>), Dżem 30 g, Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
				Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2577.09 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 388.77 g; W tym cukry: 99.5 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.18 g; WW: 35.64 Por.: 19.33 %; 60.34 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 5198.89 mg;

piątek 2024-10-25			Jadłospis dla diety: ŻŁOT-6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c (I) 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, 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>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>),	
				Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2371.32 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 345.62 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 11.67 g; WW: 31.16 Por.: 19.68 %; 58.3 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4722.19 mg;

piątek 2024-10-25	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (5 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</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% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Salata zielona 5 g,		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2523.39 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 12.76 g; WW: 32.82 Por; : 19.22 %; : 57.57 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4731.23 mg;

piątek 2024-10-25 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, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Pomidor 50 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.43 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 9.81 g; WW: 34.3 Por; : 13.44 %; : 66.7 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 4271.6 mg;

piątek 2024-10-25 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>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Powidła śliwkowe 30 g, Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</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% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2772.6 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 405 g; W tym cukry: 99.33 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 10.7 g; WW: 36.84 Por; : 16.29 %; : 58.43 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4807.64 mg;

piątek 2024-10-25 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>), Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Dżem 30 g, Surówka z marchwi i jabłka () 80 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 50 g, 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% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>),
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2569.21 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 63.5 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 397.2 g; W tym cukry: 103.33 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 9.68 g; WW: 36.33 Por; : 18.4 %; : 61.84 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 5034.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-10-25			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 500 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>),	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Salata zielona 5 g ,				Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.72 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 30.33 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 12.57 g; WW: 31.73 Por; : 15.16 %; : 61.68 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4073.83 mg;

piątek 2024-10-25			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 30 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</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>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>),	
				Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1578.44 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 215.6 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 9.93 g; WW: 18.8 Por; : 22.49 %; : 54.64 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3106.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-10-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2237.06 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.8 g; Węglowodany ogółem: 376.34 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 34.1 g; Sól: 7.09 g; WW: 34.24 Por; : 12.61 %; : 67.29 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3303.13 mg;		
sobota 2024-10-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonke niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.18 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.68 g; WW: 35.96 Por; : 14.15 %; : 67.14 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2968.11 mg;		
sobota 2024-10-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonke niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 80.6 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.67 g; WW: 35.95 Por; : 14.49 %; : 68.86 %; Ener. z T: 18.31 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2968.11 mg;		
sobota 2024-10-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonke niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2066.91 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; W tym cukry: 32.2 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.24 g; WW: 28.72 Por; : 15.9 %; : 62.83 %; Ener. z T: 23.8 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3331.32 mg;		
sobota 2024-10-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g, Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2214.95 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 60.9 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 346.24 g; W tym cukry: 34.47 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 8.89 g; WW: 30.56 Por; : 15.35 %; : 62.53 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 3491.88 mg;

sobota 2024-10-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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 30 g (<u>SOJ</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g, Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.35 kcal; Białko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 369.8 g; W tym cukry: 52.5 g; Błonnik pok.: 28.7 g; Sól: 6.1 g; WW: 34.23 Por; : 13.75 %; : 68.95 %; Ener. z T: 19.9 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 2961.17 mg;

sobota 2024-10-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.58 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 394.91 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 7.68 g; WW: 36.42 Por; : 13.07 %; : 65.04 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3687.39 mg;

sobota 2024-10-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g, Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2635.59 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 398.45 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.69 g; WW: 37.3 Por; : 16.78 %; : 60.47 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3491.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-10-26		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), 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 , Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2052.63 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 23.29 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 9.38 g; WW: 29.34 Por.; 15.36 %; 64.69 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 3110.14 mg;

sobota 2024-10-26			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 130 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1621.73 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 244.33 g; W tym cukry: 30.71 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.23 g; WW: 21.45 Por.: 18.14 %; 60.26 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 2696.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
niedziela 2024-10-27		
Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Miód 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g, Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR</u>), Salatk z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sila&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2963.13 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.5 g; Węglowodany ogółem: 458.58 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 8.34 g; WW: 42.27 Por.; : 14 %; : 61.9 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4349.12 mg;

niedziela 2024-10-27			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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód 25 g , Banan 1szt. 1 szt, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierka * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2604.97 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.7 g; Węglowodany ogółem: 434.91 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.09 g; WW: 40.66 Por.: 16.59 %; 66.78 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4937.61 mg;

niedziela 2024-10-27			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u> ,), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,), Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u> ,),		Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ,), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL</u> ,), Biskopciy b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u> ,), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2464.77 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.7 g; Węglowodany ogółem: 414.17 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.07 g; WW: 38.57 Por.: 17.5 %; 67.21 %; Ener. z T: 16.85 %; Ener. z Bł: 2.46 %; K: 4936.36 mg;

niedziela 2024-10-27			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>),		Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Biskopcy b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła i Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2366.34 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 32.6 g; Sól: 8.07 g; WW: 31.88 Por.; : 19.31 %; : 59.42 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4337.74 mg;

niedziela 2024-10-27	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (5 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 50 g, Biskopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 5 g,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2509.36 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 66.4 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.6 g; WW: 33.62 Por; : 19.32 %; : 58.96 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4384.71 mg;

niedziela 2024-10-27 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, Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Miód 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 50 g, Ciasto biskoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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, Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2757.12 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.8 g; Węglowodany ogółem: 443.14 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 9.24 g; WW: 40.8 Por; : 12.41 %; : 64.29 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4033.02 mg;

niedziela 2024-10-27 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>), Miód 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>), Ciasto biskoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g, Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2880.51 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 456.32 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.68 g; WW: 42.26 Por; : 16.28 %; : 63.37 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 1891.44 mg;

niedziela 2024-10-27 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód 25 g, Banan 1szt. 1 szt, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>), Biskopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadanej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2698.7 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 439.97 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.98 g; WW: 41.18 Por; : 17.32 %; : 65.21 %; Ener. z T: 18.8 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4937.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-10-27			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Biskopky b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 5 g ,				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła i Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g; W tym cukry: 28.32 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.48 g; WW: 32.66 Por.: 15.92 %; 61.71 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3938.85 mg;

niedziela 2024-10-27		
Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ.</u> <u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Ogónkwa wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z ogórka, rzodkiewki i natki pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1801.95 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 257.87 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 7.31 g; WW: 23.15 Por.: 21.93 %; 57.24 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3209.25 mg;