

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-28 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>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2229.34 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.11 Por; : 16.49 %; : 63.15 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2819.18 mg;

poniedziałek 2024-10-28 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>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2016.33 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.6 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.86 g; WW: 30.99 Por; : 15.45 %; : 65.69 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2464 mg;

poniedziałek 2024-10-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1958.63 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.6 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.85 g; WW: 30.98 Por; : 15.88 %; : 67.6 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2464 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-28		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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2120.79 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 324.8 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.94 g; WW: 29.39 Por; : 17.33 %; : 61.26 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 2818.63 mg;

poniedziałek 2024-10-28		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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258.24 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 34.68 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.91 g; WW: 31.12 Por; : 17.37 %; : 61.03 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3034.31 mg;

poniedziałek 2024-10-28		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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.49 kcal; Białko ogółem: 66.64 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 34.9 g; Sól: 9.91 g; WW: 32.02 Por; : 12.24 %; : 65.31 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 2986.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-28Jadłospis 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 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.1 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 6.49 g; WW: 32.2 Por; : 16.2 %; : 61.66 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2819.18 mg;

poniedziałek 2024-10-28Jadłospis 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>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Dyniowa z ziemniakami(*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 352.4 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.97 g; WW: 33.12 Por; : 18.22 %; : 62.24 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2617 mg;

poniedziałek 2024-10-28Jadłospis 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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 0 ml ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2261.41 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 31.37 g; Błonnik pok.: 46.38 g; Sól: 11.52 g; WW: 30.85 Por; : 14.55 %; : 62.72 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 4.1 %; K: 3427.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-28		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1591.61 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz: 37.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; W tym cukry: 29.66 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.35 g; WW: 22.68 Por; : 18.41 %; : 62.99 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 2093 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.54 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 407.1 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 7.92 g; WW: 36.44 Por; : 15.5 %; : 64.25 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3734.72 mg;

wtorek 2024-10-29			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.38 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 406.89 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.42 g; WW: 37.92 Por.; : 14.97 %; : 64.22 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3164.97 mg;

wtorek 2024-10-29			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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</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>), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,	

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

wtorek 2024-10-29		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2123.69 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 28.46 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 6.83 g; WW: 29.21 Por; : 16.99 %; : 61.76 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3354.79 mg;

wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2280.69 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 28.46 g; Błonnik pok.: 38.8 g; Sól: 8.79 g; WW: 30.91 Por; : 16.71 %; : 60.72 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3404.29 mg;

wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2725.51 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 423.29 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 7.54 g; WW: 38.64 Por; : 14.39 %; : 62.12 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3391.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2622.23 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 408.52 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 9.12 g; WW: 38.05 Por; : 15.75 %; : 62.32 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3231.47 mg;

wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

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

wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 130 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1706.51 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.6 g; Węglowodany ogółem: 251.7 g; W tym cukry: 27.01 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 5.82 g; WW: 22.01 Por; : 19.21 %; : 59 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 2917.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-10-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303.46 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 11.32 g; WW: 33.26 Por; : 17.02 %; : 63.07 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5064.98 mg;

środa 2024-10-30 Jałospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) , Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) , Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) ,	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) , Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) , Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) , Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) , Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.56 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 29.3 g; Sól: 9.39 g; WW: 34.32 Por; : 16.26 %; : 66.38 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4968.39 mg;

środa 2024-10-30			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Połedwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.86 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 28.9 g; Sól: 9.38 g; WW: 31.41 Por; : 17.36 %; : 66.44 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4379.39 mg;

środa 2024-10-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Piecarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew szparagowa z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonkiej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2075.92 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 11.32 g; WW: 27.64 Por; : 18.62 %; : 59.2 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4475.44 mg;

środa 2024-10-30Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; W tym cukry: 36.2 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 11.9 g; WW: 29.28 Por; : 18.37 %; : 58.55 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4544.87 mg;

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

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

środa 2024-10-30Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kottlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.15 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 11.01 g; WW: 33.44 Por; : 15.42 %; : 63.09 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4514.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-10-30			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rospzonka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

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

środa 2024-10-30			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>), Pasta z brokuła * 40 g , Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1976.05 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 11.58 g; WW: 27.15 Por.; : 16.72 %; : 61.26 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4286.79 mg;

środa 2024-10-30			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB. SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>),		Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1683.68 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 48.2 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 236.76 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.24 g; WW: 21.13 Por.; : 20.84 %; : 56.25 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3462.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-10-31Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE,</u>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

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

czwartek 2024-10-31Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

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

czwartek 2024-10-31Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

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

czwartek 2024-10-31	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
---------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

czwartek 2024-10-31		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

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

czwartek 2024-10-31		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-31		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

czwartek 2024-10-31		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>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

czwartek 2024-10-31		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyunka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-31		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-11-01Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 40 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2661.17 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 413.92 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.12 g; WW: 38.08 Por; : 14.33 %; : 62.22 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4469.48 mg;

piątek 2024-11-01Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2632.56 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 421.69 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.07 g; WW: 39.08 Por; : 15.07 %; : 64.07 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4398.77 mg;

piątek 2024-11-01Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2593.19 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 61.9 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 417.67 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.33 g; WW: 38.65 Por; : 15.61 %; : 64.43 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4440.07 mg;

piątek 2024-11-01	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.16 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 32.6 g; Sól: 7.09 g; WW: 32.42 Por; : 17.01 %; : 60.41 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4618.24 mg;

piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2493.08 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 375.7 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.16 g; WW: 34.21 Por; : 16.99 %; : 60.28 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4658.44 mg;

piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2175 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 7.84 g; WW: 32.85 Por; : 14.7 %; : 66.65 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4093.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-11-01			Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

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

piątek 2024-11-01 Jałłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2757.06 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.11 g; WW: 39.58 Por; : 16.56 %; : 61.83 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4398.77 mg;

piątek 2024-11-01		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Kasza manna na wywarze jarzynowym () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Hummus 80 g (<u>SEJ</u> ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u> ,), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u> ,), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ</u> ,), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.87 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 20.11 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 9.07 g; WW: 32.34 Por.; : 14.29 %; : 59.44 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4212.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-11-01		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1622.66 kcal; Białko ogółem: 74.6 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.9 g; Węglowodany ogółem: 236.81 g; W tym cukry: 17.11 g; Błonnik pok.: 26.4 g; Sól: 5.35 g; WW: 21.02 Por; : 18.39 %; : 58.38 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3034.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-11-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2860.18 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 102.7 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 404.93 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 12.58 g; WW: 37 Por; : 12.87 %; : 56.63 %; Ener. z T: 32.32 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4846.21 mg;

sobota 2024-11-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

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

sobota 2024-11-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

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

sobota 2024-11-02Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2548.44 kcal; Białko ogółem: 103.3 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 41.81 g; Sól: 8.55 g; WW: 31.52 Por; : 16.21 %; : 55.79 %; Ener. z T: 31.09 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4872.68 mg;

sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u> , <u>GLU JĘCZ₁</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ₁</u>), Roszponka 10 g,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2690.69 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.9 g; Węglowodany ogółem: 372.83 g; W tym cukry: 45.59 g; Błonnik pok.: 42.94 g; Sól: 9.12 g; WW: 33.13 Por; : 16.13 %; : 55.43 %; Ener. z T: 31.45 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4919.33 mg;

sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ₁</u>), Roszponka 10 g,

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

sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2₁</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Ketchup 20 g (<u>SEL₁</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u> , <u>GLU JĘCZ₁</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL₁</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE₁</u>), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2927.03 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 93.5 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 442.7 g; W tym cukry: 107.87 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sól: 11.25 g; WW: 39.95 Por; : 12.99 %; : 60.5 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5454.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLUPSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. SOJ. MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLUPSZ.</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 70 g (<u>GLUPSZ. JAJ. SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rospzonka 10 g ,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2577.04 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; W tym cukry: 37.41 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 8.86 g; WW: 32.02 Por; : 14.94 %; : 56.54 %; Ener. z T: 31.6 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4681.1 mg;

sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2165.74 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 285.73 g; W tym cukry: 43.8 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 7.38 g; WW: 25.12 Por; : 17.7 %; : 52.77 %; Ener. z T: 32.59 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3891.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-11-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak pieczony 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml, Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2521.27 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.35 g; WW: 30.48 Por; : 16.05 %; : 53.39 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3831.86 mg;

niedziela 2024-11-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml, Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2024-11-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2024-11-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2120.11 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 20.61 g; Błonnik pok.: 35.2 g; Sól: 8.06 g; WW: 25.51 Por; : 19.15 %; : 54.67 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3924.51 mg;

niedziela 2024-11-03			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,		
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,			Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
			Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.59 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 20.71 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 9.14 g; WW: 27.29 Por; : 18.9 %; : 54.88 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3937.91 mg;

niedziela 2024-11-03			Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),		
			Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
			Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2565.84 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 387.98 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.11 g; WW: 35.93 Por; : 14.44 %; : 60.49 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4337.34 mg;

niedziela 2024-11-03			Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),		
			Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 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: 2498.82 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 7.33 g; WW: 30.93 Por; : 16.8 %; : 55.64 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3329.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-11-03		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2024-11-03		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2319.01 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 10.23 g; WW: 29.34 Por; : 17.3 %; : 56.87 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3722.71 mg;

niedziela 2024-11-03		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1699.77 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 217.55 g; W tym cukry: 18.97 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.76 g; WW: 18.83 Por; : 21.28 %; : 51.19 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 2935.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-04Jadłospis 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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Śliwka szt 2 szt,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL,</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2335.04 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 71.6 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 9.41 g; WW: 34.31 Por; : 13.17 %; : 64.29 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3599.83 mg;

poniedziałek 2024-11-04Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL,</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2420.74 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 409.15 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 6.8 g; WW: 37.64 Por; : 12.33 %; : 67.61 %; Ener. z T: 22.2 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4518.73 mg;

poniedziałek 2024-11-04Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL,</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2335.06 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 397.82 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 7.96 g; WW: 36.43 Por; : 13.01 %; : 68.15 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4600.03 mg;

poniedziałek 2024-11-04	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2131.35 kcal; Białko ogółem: 76.9 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 322.92 g; W tym cukry: 34.69 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 10.4 g; WW: 29 Por; : 14.43 %; : 60.6 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3473.58 mg;

poniedziałek 2024-11-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>),	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2332.65 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 34.79 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 11.41 g; WW: 30.7 Por; : 14.67 %; : 58.47 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3486.98 mg;

poniedziałek 2024-11-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2377.22 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 395.59 g; W tym cukry: 81.5 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 8.79 g; WW: 36.21 Por; : 12.92 %; : 66.56 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4011.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-11-04 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 30 g (<u>MLE.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Śliwka szt 2 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2422.42 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 71.6 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 9.33 g; WW: 34.21 Por; : 13.47 %; : 61.83 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3599.83 mg;

poniedziałek 2024-11-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułu, oleju i koperku 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2544.71 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 419.51 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.92 g; WW: 38.7 Por; : 13.35 %; : 65.94 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4518.73 mg;

poniedziałek 2024-11-04 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 , Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B (bez fety) 150 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2416.48 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 13.64 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 11.56 g; WW: 31.14 Por; : 13 %; : 56.52 %; Ener. z T: 32.62 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2872.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-11-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1877.99 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 280.23 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.46 g; WW: 25.08 Por; : 15.27 %; : 59.69 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3000.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-11-05 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>), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos zielony* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2587.45 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g; W tym cukry: 58.1 g; Błonnik pok.: 43.6 g; Sól: 8.66 g; WW: 36.16 Por; : 14.6 %; : 62.45 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3668.25 mg;

wtorek 2024-11-05			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2450.04 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.6 g; Węglowodany ogółem: 384.02 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.34 g; WW: 35.31 Por.; : 14.18 %; : 62.7 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3350.57 mg;

wtorek 2024-11-05			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2392.34 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.6 g; Węglowodany ogółem: 383.9 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.33 g; WW: 35.3 Por.; : 14.5 %; : 64.19 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3350.57 mg;

wtorek 2024-11-05		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziółowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

wtorek 2024-11-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,

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

wtorek 2024-11-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Solferino (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

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

wtorek 2024-11-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-11-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

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

wtorek 2024-11-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Solferino (bez mleka)* () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

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

wtorek 2024-11-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-11-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2485.67 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 8.61 g; WW: 31.31 Por; : 15.6 %; : 54.78 %; Ener. z T: 31.1 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4013.82 mg;		
środa 2024-11-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2265.96 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.5 g; WW: 32.12 Por; : 17.42 %; : 60.93 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4103.19 mg;		
środa 2024-11-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 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 z pomidorów i koperku 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: 2208.26 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.49 g; WW: 32.11 Por; : 17.85 %; : 62.5 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4103.19 mg;		
środa 2024-11-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2030.91 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 39.67 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.67 g; WW: 26.45 Por; : 17.67 %; : 57.5 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3994.93 mg;

środa 2024-11-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
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,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.51 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 66.8 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 9.76 g; WW: 28.12 Por; : 17.29 %; : 56.71 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4008.33 mg;

środa 2024-11-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 5 g ,

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

środa 2024-11-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2487.67 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 367.33 g; W tym cukry: 106.61 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.85 g; WW: 34.04 Por; : 16.54 %; : 59.06 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2164.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-11-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2352.94 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.16 g; WW: 32.25 Por; : 18.2 %; : 58.93 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4169.69 mg;

środa 2024-11-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 5 g ,	

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

środa 2024-11-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1645.79 kcal; Białko ogółem: 82.2 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 220.93 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.42 g; WW: 19.84 Por.; : 19.98 %; : 53.7 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3082.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-11-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

czwartek 2024-11-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

czwartek 2024-11-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

czwartek 2024-11-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
czwartek 2024-11-07		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
czwartek 2024-11-07		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
czwartek 2024-11-07		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-11-07		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

czwartek 2024-11-07		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

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

czwartek 2024-11-07		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-11-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>₁), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>₁), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>₁), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>₁), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE</u>₁, <u>SEL</u>₁), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>₁), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>₁), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>₁), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>₁), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>₁), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 40 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>₁), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>₁), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2568.85 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.8 g; Węglowodany ogółem: 380.28 g; W tym cukry: 88.57 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.93 g; WW: 35.24 Por; : 16.14 %; : 59.21 %; Ener. z T: 26.74 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3907.45 mg;

piątek 2024-11-08		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna	
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Brokuł gotowany* 50 g , 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% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2615.3 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 409.61 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.17 Por; : 14.81 %; : 62.65 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4007.29 mg;

piątek 2024-11-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Brokuł gotowany* 50 g , 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>), Pasta z białek z natką pietruszki 40 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2640.75 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 435.96 g; W tym cukry: 123.71 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 7.03 g; WW: 40.83 Por.; : 15.88 %; : 66.04 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4729.51 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
piątek 2024-11-08 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>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.06 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 44.2 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.88 g; WW: 31.6 Por; : 16.43 %; : 58.19 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4006.02 mg;

piątek 2024-11-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor 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>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₊</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2504.55 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 364.39 g; W tym cukry: 44.3 g; Błonnik pok.: 30.6 g; Sól: 8.96 g; WW: 33.38 Por; : 16.34 %; : 58.2 %; Ener. z T: 27.7 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4019.42 mg;

piątek 2024-11-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2118.52 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 344.71 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 10.12 g; WW: 31.44 Por; : 14.27 %; : 65.09 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3309.72 mg;

piątek 2024-11-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE₊, GOR₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-11-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2679.32 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 412.36 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 8.42 g; WW: 38.45 Por; : 15.56 %; : 61.56 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4007.29 mg;

piątek 2024-11-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Konserwa sterylizowana soja z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,		Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g ,				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2298.32 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.6 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; W tym cukry: 24.16 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 11.61 g; WW: 30.4 Por.; : 13.18 %; : 58.75 %; Ener. z T: 30.57 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3475.54 mg;

piątek 2024-11-08		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB. SEL.</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLUPSZ. SEL.</u>), 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 natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1608.39 kcal; Białko ogółem: 69.59 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 221.63 g; W tym cukry: 25.95 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.13 g; WW: 19.7 Por. : 17.31 %; : 55.12 %; Ener. z T: 30.28 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 2343.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2024-11-09 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>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-11-09			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,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,	

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

sobota 2024-11-09			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,			

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

sobota 2024-11-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta (z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta (z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonke niejadalnej 50 g (GOR.), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2652.76 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 380.3 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.28 g; WW: 35.2 Por; : 17.21 %; : 57.35 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3938.69 mg;

niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (GLU	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2512.53 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 64.5 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; W tym cukry: 52.5 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 10.25 g; WW: 34.36 Por; : 19.51 %; : 58.53 %; Ener. z T: 23.1 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3971.68 mg;

niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2257.17 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 351.2 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 9.9 g; WW: 32.51 Por; : 21.28 %; : 62.24 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4346.78 mg;

niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 117.4 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 303.18 g; W tym cukry: 37.39 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 9.84 g; WW: 27.4 Por; : 22.09 %; : 57.06 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4247.93 mg;

niedziela 2024-11-10Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.67 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.9 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 10.5 g; WW: 29.01 Por; : 21.83 %; : 55.71 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4327.83 mg;

niedziela 2024-11-10Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GOR.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2155.33 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.3 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 9.2 g; WW: 31.03 Por; : 17.24 %; : 63.21 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4294.68 mg;

niedziela 2024-11-10Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2515.88 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 330.4 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 21.7 g; Sól: 8.24 g; WW: 30.82 Por; : 16.36 %; : 52.53 %; Ener. z T: 32.48 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 1918.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Buraczki gotowane () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2604.27 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.3 g; Węglowodany ogółem: 396.01 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 10.36 g; WW: 36.75 Por; : 19.03 %; : 60.82 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 5107.45 mg;

niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.46 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 35.26 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.87 g; WW: 31.08 Por; : 17.19 %; : 59.75 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 5244.51 mg;

niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1777.91 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 249.64 g; W tym cukry: 39 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 8.38 g; WW: 22.05 Por; : 24.35 %; : 56.16 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4073.25 mg;