

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                            | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| poniedziałek 2024-11-25Jadłospis 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 40 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: 2266.96 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.15 g; WW: 32.14 Por; : 16.68 %; : 62.16 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 2819.18 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2024-11-25Jadłospis 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 50 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: 2034.53 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.6 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.86 g; WW: 31.05 Por; : 15.86 %; : 65.22 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2464 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2024-11-25Jadłospis 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 50 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: 1976.83 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.6 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.85 g; WW: 31.04 Por; : 16.3 %; : 67.1 %; Ener. z T: 17.86 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2464 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2024-11-25Jadłospis 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 40 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: 2158.41 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.15 g; WW: 29.42 Por; : 17.52 %; : 60.25 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 2818.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-11-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                 |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>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> ), Salátka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), |  | Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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> ), Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ), Papryka świeża 50 g ,                                                                                                                                                                                                                         |  | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tŁ 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                             |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2315.42 kcal; Białko ogółem: 98.8 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 8.68 g; WW: 31.21 Por; : 17.07 %; : 60.07 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3181.48 mg;

| poniedziałek 2024-11-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna<br>o zaw.80% tł 15 g , Szynka doskonała w smaku wieprzowa<br>wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty<br>lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ),<br>Pulpet jarski () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), Sos<br>ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z<br>marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c<br>300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna<br>o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa<br>wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata lodowa 20 g , Herbata<br>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;

| poniedziałek 2024-11-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidora i ogórka<br>kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), | Fasolowa z ziemniakami ( )* 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>SEL</u> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot<br>owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g<br>( <u>MLE</u> ), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250<br>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 2024-11-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE</u> ), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona,<br>parzona 70 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Dyniowa z ziemniakami*( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron ze szpinakiem i<br>twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Jabłko 1<br>szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona<br>parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami<br>50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c<br>250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2283.07 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 353 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.98 g; WW: 33.18 Por; : 18.57 %; : 61.85 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 2617 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-11-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka 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 , Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ), Papryka świeża 50 g ,                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2280.97 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; W tym cukry: 33.55 g; Błonnik pok.: 48.31 g; Sól: 11.09 g; WW: 30.91 Por; : 14.09 %; : 62.68 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 3574.26 mg;

| poniedziałek 2024-11-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), 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 50 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: 1609.81 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 251.22 g; W tym cukry: 29.66 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.35 g; WW: 22.74 Por; : 18.9 %; : 62.42 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 2093 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| wtorek 2024-11-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),<br/>           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 , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),</p> | <p>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 kapusty białej z olejem ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),<br/>           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 z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Posiłek nocny:</b> Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2535.29 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 402.77 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 7.64 g; WW: 36.43 Por.: 15.39 %; 63.55 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3564.85 mg;

| wtorek 2024-11-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                  | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), |  | Brokułowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , |                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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: 2511.31 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 405.95 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 8.25 g; WW: 38.18 Por.: 15.12 %; 64.66 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3285.22 mg;

| wtorek 2024-11-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem<br>80 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ.</u> ), | Brokułowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ,<br/>MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy<br>100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100<br>ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g<br>, Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka Konserwowa<br>wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków<br>mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Jajko gotowane kl M 1<br>szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa<br>z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2235.79 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.7 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 62.3 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 7.31 g; WW: 34.96 Por.; : 15.45 %; : 66.54 %; Ener. z T: 19.6 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3140.13 mg;

| wtorek 2024-11-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80<br>g ( <u>MLE.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa<br>zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Brokułowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy<br>100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100<br>ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z kapusty białej z<br>olejem b/c ( ) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka Konserwowa<br>wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków<br>mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Jajko gotowane kl M 1<br>szt ( <u>JAJ.</u> ), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2124.67 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 31.15 g; Błonnik pok.: 33.1 g; Sól: 6.54 g; WW: 29.21 Por.; : 16.85 %; : 60.93 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3182.07 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-11-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (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, Salata 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 kapusty białej z olejem b/c () 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> ), 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 , |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 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: 2281.66 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; W tym cukry: 31.15 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 8.51 g; WW: 30.91 Por.; 16.57 %; 59.95 %; Ener. z T: 25.9 %; Ener. z Bł: 3.01 %; K: 3231.57 mg;

| wtorek 2024-11-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata 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 kapusty białej z olejem b/c ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , |                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          | Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2190.22 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 47.8 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.55 g; WW: 32.36 Por.: 13.18 %; 63.91 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2803.15 mg;

| wtorek 2024-11-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80<br>g ( <u>MLE.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa<br>zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Brokułowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko 250 g, Kotlet z jaj 100<br>g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z kapusty białej z<br>olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ),<br>Rzodkiew biała 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u><br><u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                             |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2726.26 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 418.96 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 7.26 g; WW: 38.63 Por.: 14.28 %; : 61.47 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3221.6 mg;

| wtorek 2024-11-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 9 Bogatobiałkowa |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), 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>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2599.15 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 407.58 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 8.94 g; WW: 38.31 Por.: 15.9 %; 62.73 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3351.72 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-11-26                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>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 , Salata 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 kapusty białej z olejem b/c ( ) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>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: 2374.3 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 20.51 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.52 g; WW: 30.12 Por.: 13.68 %; 56.31 %; Ener. z T: 31.97 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2923.53 mg;

| wtorek 2024-11-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 8 Ubogoenergetyczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , ), |  | Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ), Ryż na sypko 130 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , |                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                | Posilek nocny: Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1707.48 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 247.44 g; W tym cukry: 29.7 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 5.54 g; WW: 22.01 Por.: 19.03 %; 57.97 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 2744.33 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| środa 2024-11-27                      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ) , Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u><b>RYB, SOJ,</b></u> ) , Ogórek<br>kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u> ), | Pieczarkowa z makaronem () 500 ml ( <u><b>GLU PSZ,<br/>MLE, SEL,</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ()<br>250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos<br>koperkowy * 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> ) , Fasolka<br>szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana<br>z olejem* 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ) , Kompot owocowy* z/c<br>300 ml , Banan 1szt. 1 szt , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ) , Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) , Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona<br>parzona 30 g ( <u><b>SOJ,</b></u> ) , Serek homo. naturalny 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) , Sałatka<br>z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g ,<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posilek nocny:</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2321.74 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 364.03 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 11.58 g; WW: 33.34 Pory: 17.35 %; 62.72 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 5064.98 mg;

| <div> <div>środa 2024-11-27</div> <div>Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna</div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>),<br/> Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 15 g (<u>MLE</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u>,<br/> <u>SEL</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z<br/> mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ</u>),</p> | <p>Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU</u><br/> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ziemiaki z koperkiem<br/> gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany<br/> 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u>,<br/> <u>MLE</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU</u><br/> <u>PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot<br/> owocowy z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>),<br/> Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 15 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona<br/> parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka<br/> z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata<br/> czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Posilek nocny:</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2256.84 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.1 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 29.3 g; Sól: 9.64 g; WW: 34.41 Por.; : 16.6 %; : 65.98 %; Ener. z T: 19.32 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4968.39 mg;

| <div> <div>środa 2024-11-27</div> <div>Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</div> </div>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>),<br/> Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB.</u><br/> <u>SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z<br/> mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),</p> | <p>Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU</u><br/> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem<br/> gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany<br/> 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ.</u><br/> <u>MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU</u><br/> <u>PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot<br/> owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1<br/> szt ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>),<br/> Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 10 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona<br/> parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka<br/> z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata<br/> czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Posilek nocny:</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2080.14 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 28.9 g; Sól: 9.63 g; WW: 31.5 Por.; z: 17.72 %; z: 66.02 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4379.39 mg;

| <div> <div>środa 2024-11-27</div> <div>Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)</div> </div>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>),<br/> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 15 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u>, <u>SOJ</u>), Ogórek<br/> kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br/> 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ</u>),</p> | <p>Pieczarkowa z makaronem ( ) 500 ml (<u>GLU PSZ</u>,<br/> <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( )<br/> 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos<br/> koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>), Fasolka<br/> szparagowa z wody* 100 g, Marchew oprószana<br/> z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy*<br/> b/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>),<br/> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 15 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona<br/> parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka<br/> z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g ,<br/> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2094.19 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 11.58 g; WW: 27.72 Por.: 18.96 %; 58.84 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł: 3.05 %; K: 4475.44 mg;

|                  |                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2024-11-27 | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos) |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), | Pieczarkowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g,                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2239.16 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g; W tym cukry: 36.2 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 12.16 g; WW: 29.36 Por.: 18.7 %; 58.22 %; Ener. z T: 25.9 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4544.87 mg;

| <div> <div>środa 2024-11-27</div> <div>Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna</div> </div>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br/> Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ),<br/> Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> | <p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml ( <u>GLUPSZ, 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</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br/> Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Połedwica Sopocka 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 ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**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;

| <div> <div>środa 2024-11-27</div> <div>Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska</div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>),<br/> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 15 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u>, <u>SOJ</u>), Ogórek<br/> kiszony 90 g, Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br/> 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>),</p> | <p>Pieczarkowa z makaronem ( ) 500 ml (<u>GLU PSZ</u>,<br/> <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( )<br/> 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>), Sos<br/> koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>), Fasolka<br/> szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana<br/> z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c<br/> 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>),<br/> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 15 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 50 g<br/> (<u>MLE</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z<br/> olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2407.87 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 11.23 g; WW: 33.5 Por.: 15.79 %; 61.97 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4514.98 mg;

| <div> <div>środa 2024-11-27</div> <div>Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 9 Bogatobiałkowa</div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>),<br/> Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB.</u><br/> <u>SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z<br/> mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>),</p> | <p>Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU</u><br/> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem<br/> gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany<br/> 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u><br/> <u>MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU</u><br/> <u>PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot<br/> owocowy z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>),<br/> Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 15 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona<br/> parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka<br/> z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata<br/> czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>Posilek nocny:</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2275.19 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 29.3 g; Sól: 10.15 g; WW: 34.51 Por.: 16.92 %; 65.63 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł: 2.58 %; K: 4968.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-11-27                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ),<br>Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) ( ) 500 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pasta z brokuła * 40 g , Salátka 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: 2003.58 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 55.8 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 12.34 g; WW: 27.31 Por; : 17.24 %; : 60.73 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4286.79 mg;

| środa 2024-11-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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 JECZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), | Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 130 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Marchew oprószana z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt , | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 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: 1701.95 kcal; Białko ogółem: 90.4 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 237.58 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.5 g; WW: 21.22 Por; : 21.25 %; : 55.84 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3462.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| czwartek 2024-11-28Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ), Słupki papryki kolorowej 80 g , Salata 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> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp* 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ), Salata 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: 2692.43 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 72.5 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 431.39 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 11.3 g; WW: 39.19 Por; : 13.81 %; : 64.09 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 5611.88 mg;                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| czwartek 2024-11-28Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ), Pomidor b/skórki 80 g , Salata 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> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Salata 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: 2455.23 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 388.8 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.03 g; WW: 35.56 Por; : 16.14 %; : 63.34 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4124.23 mg;                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| czwartek 2024-11-28Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ), Pomidor b/skórki 80 g , Salata 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> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Salata 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: 2397.53 kcal; Białko ogółem: 98.9 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 388.68 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.02 g; WW: 35.55 Por; : 16.5 %; : 64.85 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4124.23 mg;                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| czwartek 2024-11-28Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>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 , Salata 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> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Salata 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 ,                                                               |

Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2241.1 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 41.3 g; Sól: 9.11 g; WW: 31.39 Por; : 16.07 %; : 63.33 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4308.56 mg;

| czwartek 2024-11-28Jadłospis 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, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), | Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Mandarynka 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> ), Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), 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: 2400.35 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 9.61 g; WW: 33.16 Por; : 16.57 %; : 62.25 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 4367.16 mg;

| czwartek 2024-11-28Jadłospis 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, Salata 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 JECZ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Mandarynka 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, Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt,                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2365.39 kcal; Białko ogółem: 78.9 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 81.9 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.82 g; WW: 33.71 Por; : 13.34 %; : 63.32 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4147.6 mg;

| czwartek 2024-11-28Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Słupki papryki kolorowej 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Salátka jarzynowa z jajkiem () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ), Salata 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: 2446.81 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 410.39 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 6.44 g; WW: 36.79 Por; : 13.44 %; : 67.09 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 4473.01 mg;

| czwartek 2024-11-28Jadłospis 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, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 70 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), | Ziemniaczana * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Mandarynka 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, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Salata 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: 2548.72 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 395.92 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.82 g; WW: 36.26 Por; : 16.81 %; : 62.14 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4307.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-11-28Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>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 , Słupki papryki kolorowej 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), 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</u> , <u>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: 2472.6 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 9.25 g; WW: 32.13 Por; : 14.82 %; : 58.73 %; Ener. z T: 29.84 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4068.63 mg;

| czwartek 2024-11-28Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>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</u> , <u>MLE</u> ), Słupki papryki kolorowej 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), | Barszcz biały z ziemniakami ()* 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE</u> ), Salátka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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: 1689.55 kcal; Białko ogółem: 70.01 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 273.73 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 32.8 g; Sól: 7.77 g; WW: 24.14 Por; : 16.57 %; : 64.8 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 3233.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| piątek 2024-11-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ<sub>1</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE<sub>1</sub></u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE<sub>1</sub></u>), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> | <p>Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub>, MLE, SEL<sub>1</sub></u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB<sub>1</sub></u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ<sub>1</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE<sub>1</sub></u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR<sub>1</sub></u>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ<sub>1</sub></u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&amp;Moc 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2544.88 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 65.4 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 410.2 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 7.46 g; WW: 37.7 Por.: 14.43 %; : 64.48 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4485.07 mg;

| piątek 2024-11-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|
| Kasza manna na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB<sub>1</sub></u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |                                            |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2511.58 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 418.01 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.38 g; WW: 38.71 Por.: 15.24 %; 66.57 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4417.4 mg;

| piątek 2024-11-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ<sub>+</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE<sub>+</sub></u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE<sub>+</sub></u>), Dżem 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |  | <p>Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL<sub>+</sub></u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB<sub>+</sub></u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,</p> |                                                                     | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ<sub>+</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE<sub>+</sub></u>), Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE<sub>+</sub></u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ<sub>+</sub></u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                     | <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&amp;Moc 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2481.05 kcal; Białko ogółem: 98.5 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 413.98 g; W tym cukry: 94.91 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.66 g; WW: 38.28 Por.: 15.88 %; 66.74 %; Ener. z T: 18.95 %; Ener. z Bł: 2.49 %; K: 4465.9 mg;

| piątek 2024-11-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Kasza manna na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Szpinakowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB<sub>1</sub></u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></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 szł ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2267.49 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 32.6 g; Sól: 7.42 g; WW: 32.14 Por.: 17.84 %; 62.41 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4636.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-11-29      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 homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 80 g, Salata 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 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> 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> ), Salata lodowa 20 g,                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2399.4 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 372.93 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.49 g; WW: 33.93 Por; : 17.78 %; : 62.17 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4677.07 mg;

| piątek 2024-11-29      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, Salata 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> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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

| piątek 2024-11-29      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 homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Pomidor 80 g, Salata 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, |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2580.04 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 408.94 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 6.97 g; WW: 37.54 Por; : 14.34 %; : 63.4 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4531.83 mg;

| piątek 2024-11-29      Jadłospis 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 homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Salata 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 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2636.08 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 422.51 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.42 g; WW: 39.21 Por; : 16.8 %; : 64.11 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4417.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-11-29      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ), Salata lodowa 20 g ,                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

| piątek 2024-11-29      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g , Salata 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 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1528.98 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 37 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 234.04 g; W tym cukry: 17.22 g; Błonnik pok.: 26.4 g; Sól: 5.68 g; WW: 20.74 Por; : 19.71 %; : 61.23 %; Ener. z T: 21.78 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3052.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| sobota 2024-11-30Jadłospis 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, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g , Salátka 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, GLU ŻYT.</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 , Salata 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 2024-11-30Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Chleb pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Salátka 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, GLU ŻYT.</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 2024-11-30Jadłospis 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> ), Salátka 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 2024-11-30Jadłospis 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> ), Salátka 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 , Salata 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: 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 2024-11-30Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 Sopocka 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, |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ.</u> ), Roszponka 10 g,                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

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

| sobota 2024-11-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Parówki sojowe 100 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Koperkowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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: 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;

| sobota 2024-11-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb pszenno 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopocka 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 pszenno 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-11-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                            | 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , |                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, 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 * 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 , |  |
| 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> ), Roszponka 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 2024-11-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), |  | Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 130 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , |                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasztet z soczewicy * 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 , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                | 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 2024-12-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem<br>wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ), Słupki z<br>warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa<br>z/c 250 ml , | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g ,<br>Kurczak pieczony 100 g , Surówka z kapusty<br>pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50<br>g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka<br>cytrynowa 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego<br>100 g , Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z<br>poł. kawałków mięsa, w osłonie niejadalnej 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ),<br><u>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: 2558.89 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.56 g; WW: 30.52 Por.: 16.22 %; 52.66 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3831.86 mg;

| niedziela 2024-12-01                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g<br>( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1<br>szt , |  | Rosół z makaronem ( ) 500 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g ,<br>Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty<br>pekińskiej z olejem ( ) 100 g , Brokuł gotowany* 50<br>g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka<br>cytrynowa 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ), |                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp.<br>z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,<br>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 2024-12-01                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g<br>( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1<br>szt , |  | Rosół z makaronem ( ) 500 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g ,<br>Kurczak gotowany 100 g , Bukiet jarzyn gotowany<br>z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Brokuł gotowany* 50 g ,<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml , Sok<br>owocowo-warzywny 300 ml , |                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>10 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp.<br>z pol. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,<br>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 2024-12-01                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ), Słupki z warzyw () 80 g ,<br>Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g ,<br>Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty<br>pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50<br>g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok<br>wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego<br>100 g , Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z<br>poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ,<br><u>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: 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 2024-12-01 | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos) |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ), Słupki z warzyw () 80 g ,<br>Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,                | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g ,<br>Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty<br>pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50<br>g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok<br>wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego<br>100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z<br>poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u><br><u>MLE, SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka<br>Konszerwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z<br>połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ),<br>Rukola 10 g , |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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 2024-12-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna<br>o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z<br>dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Banan 1szt. 1 szt ,<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g ,<br>Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty<br>pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50<br>g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka<br>cytrynowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna<br>o zaw.80% tł 15 g , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ,<br>Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c<br>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 2024-12-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ), Słupki z warzyw () 80 g ,<br>Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety<br>sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ), Surówka z kapusty<br>pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50<br>g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka<br>cytrynowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i<br>ogórka kiszzonego 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2449.56 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 65.6 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 7.71 g; WW: 30.5 Por; : 15.55 %; : 56.13 %; Ener. z T: 24.1 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3329.36 mg;

| niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g<br>( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1<br>szt , | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g ,<br>Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty<br>pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50<br>g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka<br>cytrynowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp,<br>z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,<br>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;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>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> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g ,<br>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> ),<br>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 2024-12-01                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>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> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g ,<br>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> ),<br>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 pol. 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 2024-12-02Jadłospis 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> ), Mandarynka 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: 2366.24 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 383.64 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 9.41 g; WW: 34.91 Por; : 13.07 %; : 64.85 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3728.23 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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 pomidorów i koperku 100 g , Mandarynka 2 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: 2248.8 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 381.12 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 6.7 g; WW: 35.02 Por; : 12.52 %; : 67.79 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3888.69 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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 pomidorów i koperku 100 g , Mandarynka 2 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> ), Szyunka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata lodowa 20 g ,                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2163.12 kcal; Białko ogółem: 71.7 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.86 g; WW: 33.81 Por; : 13.26 %; : 68.38 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3969.99 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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> ), 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 , |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p><b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u><b>MLE</b></u>), Szynka</p> <p>Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u><b>SOJ.</b></u>), Sałata lodowa 20 g ,</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**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 2024-12-02**

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

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

**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 2024-12-02**

**Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLUPSZ.</b></u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mandarynka 2 szt, | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) ( ) 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> ), Ryż na sypko 250 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u><b>SEL.</b></u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLUPSZ.</b></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><b>SOJ.</b></u> ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></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><b>SOJ.</b></u> ), Sałata lodowa 20 g,                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2205.28 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 8.69 g; WW: 33.59 Por.: 13.16 %; 66.67 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3381.23 mg;

**poniedziałek 2024-12-02**

## Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2453.62 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 382.83 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 9.33 g; WW: 34.81; Por.: 13.37 %; 62.41 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3728.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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 pomidorów i koperku 100 g , Mandarynka 2 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: 2372.77 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 59.1 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 391.48 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.82 g; WW: 36.08 Por; : 13.6 %; : 66 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3888.69 mg;

| poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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;

| poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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> ), 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: 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 2024-12-03Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotcka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidorki<br>koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250<br>ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ),                    | Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU<br/>JĘCZ</u> ), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100<br>g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU<br/>PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( )<br>150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z makreli wędzonej z<br>warzywami** 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Papryka świeża 90 g ,<br>Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny<br>100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Wartości odżywcze:</u> 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:<br>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 2024-12-03Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotcka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidorki<br>koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250<br>ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), | Solferino * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ),<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU<br/>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>SEL</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU<br/>PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ryby gotowanej<br>(miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Warzywa pieczone 100<br>g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny<br>100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Wartości odżywcze:</u> 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:<br>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 2024-12-03Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotcka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidorki<br>koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250<br>ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), | Solferino * ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ),<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU<br/>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>SEL</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU<br/>PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ryby gotowanej<br>(miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Warzywa pieczone 100<br>g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny<br>100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Wartości odżywcze:</u> 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:<br>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 2024-12-03Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotcka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidorki<br>koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br>250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ),                    | Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU<br/>JĘCZ</u> ), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100<br>g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU<br/>PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( )<br>150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z makreli wędzonej z<br>warzywami** 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Papryka świeża 90 g ,<br>Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg<br>półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,                                                                                                                                                  |
| <u>Wartości odżywcze:</u> 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:<br>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 2024-12-03Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopotka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidorki<br>koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br>250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), | Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ),<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ),<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE.</u> ),<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z makreli wędzonej z<br>warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Papryka świeża 90 g,<br>Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko<br>gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ.</u> ), Salata lodowa 20 g,                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twaróg<br>półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ), Salata 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 2024-12-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna<br>bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopotka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidorki<br>koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c<br>250 ml, | Solferino (bez mleka) (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ),<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ),<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ),<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna<br>bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Pasta z makreli wędzonej z<br>warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Warzywa pieczone 100 g,<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny<br>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 2024-12-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ),<br>Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z<br>mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), | Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ),<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE.</u> ),<br>Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Kompot<br>owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Papryka świeża<br>90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny<br>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;

| wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszena kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopotka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidorki<br>koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250<br>ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), | Solferino * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ),<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ),<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszena kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z ryby gotowanej<br>(miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Warzywa pieczone 100<br>g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek naturalny Hej<br>150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny<br>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;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopocka 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> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ),<br>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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>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 ,<br>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 ,<br>Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 40 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ),<br>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 ,<br>Jajko gotowane ki 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 2024-12-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 8 Ubogoenergetyczna |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidorki<br>koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br>250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), | Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ,<br><u>SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 130 g ( <u>GLU</u><br><u>JĘCZ.</u> ), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100<br>g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> ), Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU</u><br><u>PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( )<br>150 g ( <u>MLE.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z makreli wędzonej z<br>warzywami** 80 g ( <u>RYB.</u> , <u>SEL.</u> ), Papryka świeża 90 g ,<br>Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |                                                |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ,<br><u>GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twaróg<br>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 2024-12-04      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ),                    | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Eskalopka z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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>GLUPSZ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u> ), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2503.87 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 8.62 g; WW: 31.37 Por; : 15.93 %; : 54.47 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4013.82 mg;                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| środa 2024-12-04      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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>GLUPSZ</u> , <u>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, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2284.16 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.51 g; WW: 31.37 Por; : 17.77 %; : 60.55 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4103.19 mg;                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| środa 2024-12-04      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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>GLUPSZ</u> , <u>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> ), Salatka 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> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2226.46 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.5 g; WW: 32.17 Por; : 18.2 %; : 62.09 %; Ener. z T: 20.3 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4103.19 mg;                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| środa 2024-12-04      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,                    | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml,     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2049.11 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 292.53 g; W tym cukry: 39.67 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.68 g; WW: 26.51 Por; : 18.06 %; : 57.1 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3994.93 mg;                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| środa 2024-12-04      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 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, Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w 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: 2201.71 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 67.3 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 9.77 g; WW: 28.18 Por; : 17.66 %; : 56.35 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4008.33 mg;

| środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Salata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jablko 1 szt 1 szt, | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Roszponka 10 g, Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Salata zielona 5 g,                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2172.4 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 10.22 g; WW: 29.37 Por; : 14.75 %; : 59.41 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3873.52 mg;

| środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), Jablko 1 szt 1 szt, | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Pierogi z truskawkami* 300 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Roszponka 10 g, Salátka 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: 2505.87 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; W tym cukry: 106.61 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.86 g; WW: 34.1 Por; : 16.87 %; : 58.73 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2164.5 mg;

| środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), Jablko pieczone 1szt. 1 szt, | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>SOJ.</u> ), Salátka 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: 2301.14 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 346.95 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.98 g; WW: 32.31 Por; : 18.01 %; : 60.31 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4103.19 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| <div> <div>środa 2024-12-04</div> <div>Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna</div> </div>                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u><b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b></u>), Chleb Graham 50 g (<u><b>GLUPSZ.</b></u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u><b>JAJ.</b></u>), Hummus 50 g (<u><b>SEZ.</b></u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,</p> | <p>Grysiówka * 500 ml (<u><b>GLUPSZ, SEL.</b></u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u><b>GLUPSZ, SEL.</b></u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g (<u><b>GLUPSZ.</b></u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u><b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b></u>), Chleb Graham 50 g (<u><b>GLUPSZ.</b></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><b>SOJ.</b></u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,</p> |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u><b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b></u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u><b>SOJ.</b></u>), Rukola 10 g,</p>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g (<u><b>GLUPSZ.</b></u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u><b>SOJ.</b></u>), Sałata zielona 5 g,</p>                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2335.18 kcal; Białko ogółem: 85.9 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g; W tym cukry: 28.08 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 11.4 g; WW: 28.75 Por.: 14.71 %; 54.39 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł: 2.61 %; K: 3886.38 mg;

| środa 2024-12-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 8 Ubogoenergetyczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>10 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Serek homo.<br>naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,<br>Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE,</u><br><u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ), |  | Grysiówka * 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki z<br>koperkiem gotowane () 130 g , Mięso drobiowe<br>gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos<br>bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Ogórek<br>kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona<br>z olejem* 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Kompot owocowy* b/c<br>300 ml , |                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem<br>surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce<br>niejadalnej 50 g ( <u>SQJ.</u> ), Roszpionka 10 g , Sałatka z pomidorów i<br>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: 1663.99 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 221.53 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.43 g; WW: 19.9 Por.: 20.43 %; 53.25 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3082.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| czwartek 2024-12-05Jadłospis 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 ,                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2024-12-05Jadłospis 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, GLU ŻYT.</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 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, GLU ŻYT.</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 ,                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2024-12-05Jadłospis 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, GLU ŻYT.</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 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, GLU ŻYT.</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 ,                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2024-12-05Jadłospis 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 ,                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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 ,                                                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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;                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-05      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 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> ),<br>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 , |
| <b>II Śniadanie:</b> 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 ,                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ), 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;

| czwartek 2024-12-05      Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>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, wedzona 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> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> 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;

| czwartek 2024-12-05      Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ), 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> ),<br>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 , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> 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;

| czwartek 2024-12-05      Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 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> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> 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;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>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 , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g ( <u>SEZ</u> ), Salata zielona 20 g ,                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ), Salata 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 2024-12-05Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>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 , Salata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi mikсовane 100 g ( <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),<br>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ), Salata 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>piątek 2024-12-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa</b></span></p>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Zacierka na mleku 500 ml (<b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u></b>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b>), Chleb Graham 50 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<b><u>MLE</u></b>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<b><u>MLE</u></b>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt,</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<b><u>MLE, SEL</u></b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<b><u>RYB</u></b>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<b><u>GLU PSZ, SEL</u></b>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b>), Chleb Graham 50 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<b><u>MLE</u></b>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<b><u>JAJ, MLE, GOR</u></b>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<b><u>SOJ</u></b>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<b><u>MLE</u></b>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2667.17 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.26 g; WW: 36.32 Por.: 16.12 %; 59.22 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4132.18 mg;

| piątek 2024-12-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                       | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt , |  | Ryżowa* 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , |                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłone niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</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: 2691.52 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.2 g; Węglowodany ogółem: 420.11 g; W tym cukry: 104.03 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.22 g; WW: 38.95 Por.; : 15 %; : 62.43 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4283.25 mg;

| piątek 2024-12-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt, | Ryżowa* 500 ml ( <u>MLE, SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL<sub>+</sub></u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></u> ), Brokuł gotowany* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2683.3 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 436.34 g; W tym cukry: 123.79 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.35 g; WW: 40.87 Por.; : 16.1 %; : 65.05 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4756.16 mg;

| piątek 2024-12-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt , | Kalafiorowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL<sub>+</sub></u> ), Surówka żydowska z olejem b/c ( ) 100 g , Warzywa po grecku* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2468.48 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 360.25 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 32.3 g; Sól: 8.19 g; WW: 32.69 Por.: 16.45 %; 58.38 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4233.38 mg;

|                   |                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2024-12-06 | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (5 pos) |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt , | Kalafiorowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 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> ), Szynka 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: 2596.97 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 379 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.27 g; WW: 34.47 Por; : 16.37 %; : 58.37 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4246.78 mg;

| piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 250g 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 30 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: 2179.16 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 10.37 g; WW: 32.22 Por; : 14.37 %; : 65.16 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3566.22 mg;

| piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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 , Pomarańcza 250g 1 szt , | Kalafiorowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, 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: 2667.13 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 404.52 g; W tym cukry: 100.2 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.21 g; WW: 36.52 Por; : 15.77 %; : 60.67 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4182.68 mg;

| piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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 , Pomarańcza 250g 1 szt , | Ryżowa* 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2737.4 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 422.69 g; W tym cukry: 104.03 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 8.48 g; WW: 39.22 Por; : 15.67 %; : 61.77 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4283.25 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ),<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,<br>Pomarańcza 250g 1 szt , |  | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml ( <u>SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ),<br>Surówka żydowska z olejem b/c ( ) 100 g ,<br>Warzywa po grecku* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml , |  |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>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> ),<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 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 ,<br>Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Rukola 10 g ,                                                                                     |  | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2375.16 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 35.35 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 11.87 g; WW: 31.47 Por.: 13.19 %; 59.27 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3683.44 mg;

| piątek 2024-12-06                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 8 Ubogoenergetyczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Herbata<br>czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 250g 1 szt , |  | Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 130 g , Pulpet<br>rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u><br><u>SEL.</u> ), Surówka żydowska z olejem b/c ( ) 100 g ,<br>Warzywa po grecku* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml , |                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ,</u><br><u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w<br>osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 100 g , Herbata czarna<br>ekspresowa b/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1684.61 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 232.13 g; W tym cukry: 33.26 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.44 g; WW: 20.49 Por.: 17.49 %; : 55.12 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 2619.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| sobota 2024-12-07Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Parówki drobiowo-wieprz<br>(homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g ( <u>SOJ.</u> ),<br>Pomidor 80 g , Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa<br>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<br>() 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny<br>drob wieprz 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ), Sałata lodowa<br>20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO<br>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 2024-12-07Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa-<br>produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ),<br>Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z<br>mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),                 | Ziemniaczana * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ),<br>Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g ,<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml ,  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i<br>wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Cukinia<br>pieczona z olejem * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna<br>ekspresowa z/c 250 ml ,    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO<br>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 2024-12-07Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa-<br>produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ),<br>Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z<br>mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),                 | Ziemniaczana * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ),<br>Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy*<br>z/c 300 ml ,                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i<br>wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Cukinia<br>pieczona (bez oleju) * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata<br>czarna ekspresowa z/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO<br>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 2024-12-07Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt<br>drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80<br>g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),                                     | Ziemniaczana * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ),<br>Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g ,<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml ,  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny<br>drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Sałata lodowa 20 g ,<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO<br>Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 382.72 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 7.92 g; WW: 34.54 Por; : 13.55 %; : 67.72 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3870.88 mg;                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| sobota 2024-12-07Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt<br>drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80<br>g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Ziemniaczana * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ),<br>Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g,<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i<br>wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Sałata lodowa 20 g,<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser żółty<br>25 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 30 g,                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO<br>Siła&Moc 1 szt,                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2471.85 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 402.84 g; W tym cukry: 35.37 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 8.93 g; WW: 36.4 Por.; : 13.84 %; : 65.19 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3961.59 mg;

| sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna<br>bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt<br>drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80<br>g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, | Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU</u><br><u>JĘCZ.</u> ), Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>SEL.</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150<br>g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna<br>bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Sałatka z ryżu, brokułów i<br>wędliny drob wieprz - dieta (z olejem) 150 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ), Sałata<br>lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO<br>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 2024-12-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Parówki sojowe 100 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SOJ.</u> ), Pomidor 80 g, Ketchup<br>20 g ( <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>MLE, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g<br>( <u>GLU JĘCZ.</u> ), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g<br>( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ), Sałatka z buraczków i<br>jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c<br>300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka<br>150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna<br>ekspresowa z/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO<br>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;

| sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek z natką pietruszki 80<br>g ( <u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w<br>osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata<br>zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU</u><br><u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), | Selerowa z ziemniakami * () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ),<br>Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz<br>do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i<br>wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Sałata<br>lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO<br>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;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-07                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                    | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>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 , Salata 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> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta (z olejem) 150 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ), Salata 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 OWOŁOVO 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 2024-12-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80 g , Salata 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> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 130 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ),<br>Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g ,<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml , |                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ), Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ), Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1961.58 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.25 g; WW: 28.57 Por; : 14.22 %; : 64.76 %; Ener. z T: 23.6 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3032.89 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: ZŁOT- Ogólny I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| niedziela 2024-12-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>),<br/> Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona<br/> parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor<br/> 80 g, Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250<br/> ml ,</p> | <p>Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLUPSZ,</u><br/> <u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ()<br/> 250 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>),<br/> Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Bukiet<br/> warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot<br/> owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g<br/> (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>),</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>),<br/> Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63%<br/> 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo<br/> rozdrobiona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GOR.</u>),<br/> Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2640.75 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 380.23 g; W tym cukry: 58.4 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.2 g; WW: 35.19 Por; : 17.15 %; : 57.59 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3938.69 mg;

| niedziela 2024-12-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE.</u> ), Poledwica<br>Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ),<br>Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna<br>ekspresowa z/c 250 ml , |  | Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ()<br>250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny ()<br>100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Bukiet warzyw<br>gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką<br>gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa<br>80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), |                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona<br>parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ), Dynia<br>duszona z olejem* 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            | Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2500.52 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 10.18 g; WW: 34.35 Por.: 19.47 %; 58.8 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3971.68 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| niedziela 2024-12-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>10 g ( <u>MLE.</u> ), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona<br>parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g<br>, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  | Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( )<br>250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny ( )<br>100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Bukiet warzyw<br>gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką<br>gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ),<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone<br>1szt. 1 szt , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt<br>( <u>MLE.</u> ), |                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>10 g ( <u>MLE.</u> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona<br>parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ.</u> ), Dynia<br>duszona z olejem* 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     | Posilek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

**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 2024-12-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE.</u> ), Poledwica<br>Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ),<br>Pomidor 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa<br>b/c 250 ml , |  | Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( )<br>250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny ( )<br>100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z kapusty białej<br>z olejem b/c ( ) 100 g , Bukiet warzyw gotowanych<br>królewski* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,<br>Jabłko 1 szt 1 szt , |                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona<br>parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ), Papryka<br>świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                | Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 54.8 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 303.1 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 9.76 g; WW: 27.39 Por.: 22.05 %; 57.37 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł: 2.88 %; K: 4247.93 mg;

|                      |                                                                                |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2024-12-08 | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (5 pos) |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>), Chleb Graham 50 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u><b>MLE.</b></u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u><b>MLE.</b></u>), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u><b>SOJ.</b></u>), Pomidor 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,</p> | <p>Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u><b>GLU PSZ, SEL.</b></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 ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>), Chleb Graham 50 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u><b>MLE.</b></u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u><b>GLU PSZ, SOJ.</b></u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,</p> |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u><b>MLE.</b></u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u><b>JAJ.</b></u>), Rukola 10 g ,</p>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u><b>MLE.</b></u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2290.67 kcal; Białko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 37.41 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 10.43 g; WW: 29 Por.: 21.79 %; 55.99 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4327.83 mg;

| niedziela 2024-12-08                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- ML Bezmleczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopotka 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>GLUPSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</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 2024-12-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Ser mozzarella<br>kulki 30 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata<br>czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE, SEL.</u> ), Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150<br>g , Kompot owocowy* z/c 300 ml, Babka<br>drożdżowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g ,<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |                                             |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                     |                                             |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2503.88 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 89.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 21.7 g; Sól: 8.16 g; WW: 30.81; Por.: 16.3 %; 52.77 %; Ener. z T: 32.31 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 1918.53 mg;

| niedziela 2024-12-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 9 Bogatobiałkowa |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Polędwica<br>Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ),<br>Buraczki gotowane () 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna<br>ekspresowa z/c 250 ml , Babka drożdżowa 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u><br><u>MLE.</u> ), | Ziemniaczana * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab<br>gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, SEL.</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski*<br>100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50<br>g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>, | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>15 g ( <u>MLE.</u> ), Kielbasa Szykowa wieprzowa grubo rozzdrobiona<br>parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ), Dynia<br>duszona z olejem* 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Salata zielona 20 g ,<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , |                                             |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posilek 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ),<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jablko 1 szt 1 szt , |  | Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g ,<br>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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kielbasa Szynekowa 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: Szyńka 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 2024-12-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>10 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Polędwica<br>Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ),<br>Cwikła z chrzanem b/c ( ) 80 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ), Sałata lodowa 20 g ,<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt , |  | Ziemniaczana * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 130 g , Schab<br>gotowany 100 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, SEL.</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c<br>( ) 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,                                                                       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 63%<br>10 g ( <u>MLE.</u> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona<br>parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ), Papryka<br>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;