

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew z groszkiem ()* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2114.39 kcal; Białko ogółem: 63.99 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 8.05 g; WW: 33.19 Por; : 12.11 %; : 69.41 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4097.92 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2209.94 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 373.99 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.07 g; WW: 34.32 Por; : 12.45 %; : 67.69 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4359.85 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2152.24 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.06 g; WW: 34.31 Por; : 12.75 %; : 69.48 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4359.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2032.93 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 8.03 g; WW: 30.3 Por; : 12.76 %; : 66.8 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4131.27 mg;

poniedziałek 2024-12-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2210.18 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 62.6 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 43.18 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 8.7 g; WW: 31.92 Por; : 13.23 %; : 64.62 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4211.17 mg;

poniedziałek 2024-12-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2027.88 kcal; Białko ogółem: 52.51 g; Tłuszcz: 50.3 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 8.67 g; WW: 32.26 Por; : 10.36 %; : 71.2 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 4086.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2275.66 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 368.09 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 7.57 g; WW: 33.19 Por; : 12.95 %; : 64.7 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4117.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Ser topiony trójkat 17,5 g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos cebulowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127.41 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.2 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; W tym cukry: 49.71 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.07 g; WW: 28.05 Por; : 18.28 %; : 58.16 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3384.06 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2118.69 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 318.31 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.36 g; WW: 29.78 Por.; : 18.56 %; : 60.09 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3422.05 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>),		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
				Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2122.24 kcal; Białko ogółem: 95.8 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 7.7 g; WW: 29.21 Por; : 18.06 %; : 59.18 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3458.66 mg;

wtorek 2024-12-10	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2002.03 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 274.03 g; W tym cukry: 26.83 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.67 g; WW: 24.44 Por; : 20.51 %; : 54.75 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3593.34 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>),		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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>), Roszponka 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.78 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; W tym cukry: 30.52 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 9.33 g; WW: 26.42 Por; : 19.61 %; : 55.14 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3893.59 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2136.22 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.61 g; WW: 25.6 Por; : 17.3 %; : 53.83 %; Ener. z T: 30.41 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3386.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	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>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2054.11 kcal; Białko ogółem: 65.07 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 26.8 g; Sól: 7.58 g; WW: 28.03 Por; : 12.67 %; : 59.82 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2595.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_I</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_I</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE_I</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE_I</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 30 g (<u>SOJ_I</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_I</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL_I</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ_I</u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOJ_I</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_I</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_I</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE_I</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ_I</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2645.75 kcal; Białko ogółem: 101.1 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.4 g; Węglowodany ogółem: 393.56 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 10.98 g; WW: 35.6 Por; : 15.28 %; : 59.5 %; Ener. z T: 28.17 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5467.39 mg;

środa 2024-12-11 Jałospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2046.89 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 10.11 g; WW: 31.68 Por; : 15.48 %; : 66.74 %; Ener. z T: 19.8 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3989.8 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g ,Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2019.19 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 10.11 g; WW: 32.27 Por.; : 15.66 %; : 69.01 %; Ener. z T: 17.44 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4001.8 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
środa 2024-12-11		
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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z uducha gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2299.88 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g; W tym cukry: 38.27 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 10.8 g; WW: 31.59 Por; : 17.15 %; : 61.4 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5466.17 mg;

środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.44 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 373.5 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 11.17 g; WW: 33.31 Por; : 17.34 %; : 60.92 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 5735.99 mg;

środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2011.12 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 10.02 g; WW: 29.85 Por; : 15.03 %; : 65.41 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3904.39 mg;

środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2875.13 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 464.43 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 9.37 g; WW: 42.22 Por; : 12.15 %; : 64.61 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 5786.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</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>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2685.43 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 400.53 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 10.11 g; WW: 36.52 Por; : 13.9 %; : 59.66 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4371.37 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2536.05 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.2 g; Węglowodany ogółem: 395.77 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.16 g; WW: 36.66 Por; : 14.72 %; : 62.42 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4144.36 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2482.67 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 61.6 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 396.65 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.57 g; WW: 36.8 Por; : 15.63 %; : 63.91 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4143.58 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por , 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>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2318.55 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 9.12 g; WW: 29.99 Por; : 16.24 %; : 58.73 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4098.37 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL₁</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 50 g , Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>),		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2500.63 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 43.22 g; Sól: 9.82 g; WW: 32.23 Por; : 15.87 %; : 58.63 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4392.8 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR₁</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2733.63 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 419.87 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 7.2 g; WW: 37.86 Por; : 11.24 %; : 61.44 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4575.75 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁</u>), Risotto wegetariańskie* 450 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasztecik sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g , Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2717.16 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 86.2 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 422.46 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 10.69 g; WW: 38.94 Por; : 10.96 %; : 62.19 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4229.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE₁</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR₁</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL₁, GOR, SEZ₁</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2665.07 kcal; Białko ogółem: 97.9 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 425.22 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 7.93 g; WW: 38.71 Por; : 14.69 %; : 63.82 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5078.29 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE₁</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL₁, GOR, SEZ₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2498.06 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 410.51 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 8.07 g; WW: 37.84 Por; : 15.98 %; : 65.73 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4976.25 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE₁</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2501.87 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 410.41 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 33.8 g; Sól: 7.46 g; WW: 37.74 Por; : 16.32 %; : 65.62 %; Ener. z T: 19.8 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 5157.6 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2417.68 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 57 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 8.06 g; WW: 34.5 Por; : 17.79 %; : 63.71 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 5232.1 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2636.35 kcal; Białko ogółem: 116.8 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 406.74 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 9.08 g; WW: 36.48 Por; : 17.72 %; : 61.71 %; Ener. z T: 23.3 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 5383.27 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2603.21 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 414.94 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 8.43 g; WW: 37.44 Por; : 12.62 %; : 63.76 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4404.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2752.62 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 424.66 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 7.76 g; WW: 38.65 Por; : 14.83 %; : 61.71 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 5078.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami () * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2668.2 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 387.51 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 10.75 g; WW: 34.94 Por; : 15.92 %; : 58.09 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3846.65 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Marchew gotowana z olejem () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2374.69 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 369.81 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.2 g; WW: 33.79 Por; : 14.37 %; : 62.29 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3629.12 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Marchew gotowana z olejem () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.99 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.78 Por; : 14.7 %; : 63.82 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3629.12 mg;

sobota 2024-12-14	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2308.93 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 28.75 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 8.91 g; WW: 29.74 Por; : 17.95 %; : 58.41 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3779.1 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2475.72 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; W tym cukry: 30.53 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 9.42 g; WW: 31.56 Por; : 18.39 %; : 57.56 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3846.4 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR. SEZ, S02.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2482.41 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 64.8 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 395.49 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 9.92 g; WW: 35.41 Por; : 15.53 %; : 63.73 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3758.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.), Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

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

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

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

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

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

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2024-12-15Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2024-12-15Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

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

niedziela 2024-12-15Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Bulion warzywny z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 200 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</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>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2611.38 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 436.59 g; W tym cukry: 108 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 9.52 g; WW: 40.08 Por; : 13.16 %; : 66.87 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 5459.23 mg;

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2570.63 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 449.93 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.29 g; WW: 41.88 Por; : 12.49 %; : 70.01 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5776.58 mg;

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2484.08 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 449.75 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.27 g; WW: 41.87 Por; : 12.89 %; : 72.42 %; Ener. z T: 16.66 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5776.58 mg;

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

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

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

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

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Polędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2609.59 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 404.82 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 9.37 g; WW: 37.09 Por.; : 14.26 %; : 62.05 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4257.18 mg;

wtorek 2024-12-17			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), 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 50 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2465.18 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 391.23 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 30.2 g; Sól: 10.21 g; WW: 36.01 Por; : 16.08 %; : 63.48 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4242.33 mg;

wtorek 2024-12-17			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 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: 2402.48 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 392.66 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 30.2 g; Sól: 10.04 g; WW: 36.2 Por. ; 16.96 %; 65.38 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4232.33 mg;

wtorek 2024-12-17	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g, Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.13 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 8.89 g; WW: 29.36 Por; : 17.28 %; : 60.6 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4463.87 mg;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g, Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 30 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2363.43 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 345.62 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 10.42 g; WW: 31.06 Por; : 17.28 %; : 58.49 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4493.57 mg;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g, Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2346 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 58.8 g; Błonnik pok.: 36.1 g; Sól: 8.88 g; WW: 31.6 Por; : 13.62 %; : 59.97 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4137.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-17		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka masłana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2783.02 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 6.41 g; WW: 37.36 Por; : 13.22 %; : 59.15 %; Ener. z T: 30.15 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3065.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLUPSZ,</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2701.16 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 26.3 g; Sól: 11.15 g; WW: 33.41 Por.; : 16.43 %; : 53.35 %; Ener. z T: 30.7 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3474.07 mg;

środa 2024-12-18			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2524.64 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8 g; WW: 34.46 Por. ; 15.52 %; 58.59 %; Ener. z T: 27.03 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3852.18 mg;

środa 2024-12-18		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2431.66 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.6 g; WW: 34.96 Por; : 15.66 %; : 61.8 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3977.37 mg;

Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
środa 2024-12-18		
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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2421.18 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; W tym cukry: 23.74 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 10.46 g; WW: 30.81 Por; : 15.63 %; : 55.13 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3450.61 mg;

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>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>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2552.38 kcal; Białko ogółem: 99.6 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 24.01 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 11.54 g; WW: 32.62 Por; : 15.61 %; : 55.31 %; Ener. z T: 30.3 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3486.79 mg;

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Mix sałat 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2349.55 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 76 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 43.3 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.32 g; WW: 32.29 Por; : 13.38 %; : 60.27 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3760.57 mg;

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kotlety ziemniaczane () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2818.3 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 85.2 g; Kw. tł. nasy.: 35.1 g; Węglowodany ogółem: 426.42 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 9.18 g; WW: 39.83 Por; : 12.71 %; : 60.52 %; Ener. z T: 27.21 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4168.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

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

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokuła i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

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

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokuła i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

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

czwartek 2024-12-19	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
---------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g , Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

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

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-19		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z truskawkami 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Powidła śliwkowe 30 g , Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2759.72 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 406.93 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 11.24 g; WW: 37.08 Por; : 16.74 %; : 58.98 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4780.44 mg;

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 30 g , Surówka z marchwi i jabłka () 80 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2589.16 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 396.91 g; W tym cukry: 104.2 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.49 g; WW: 36.47 Por; : 18.37 %; : 61.32 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 5033.21 mg;

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 30 g , Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2544.18 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.3 g; Węglowodany ogółem: 389.9 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.38 g; WW: 35.99 Por; : 19.27 %; : 61.3 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 5102.46 mg;

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
---	--

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2426.51 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 11.79 g; WW: 31.28 Por; : 20.22 %; : 57.18 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4784.4 mg;

piątek 2024-12-20			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 5 g ,					Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2578.58 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 12.88 g; WW: 32.94 Por; : 19.74 %; : 56.53 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4793.45 mg;

piątek 2024-12-20			Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			
					Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 59.6 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 380.82 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 8.82 g; WW: 34.16 Por; : 13 %; : 66.58 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4239.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-20		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>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Powidła śliwkowe 30 g , Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2796.63 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 405.77 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 10.71 g; WW: 36.93 Por; : 16.62 %; : 58.04 %; Ener. z T: 28.02 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4830.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL,</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL,</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2435.1 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.1 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 62.3 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 8.31 g; WW: 34.56 Por; : 13.01 %; : 62.77 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3445.83 mg;

sobota 2024-12-21		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, Średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2308.18 kcal; Białko ogółem: 84.4 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 383.8 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.68 g; WW: 36.04 Por; : 14.63 %; : 66.51 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2990.71 mg;

sobota 2024-12-21		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW₁</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Koperkowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ryż na sypko 250 g, Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2250.48 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.67 g; WW: 36.03 Por; : 14.98 %; : 68.2 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2990.71 mg;

sobota 2024-12-21	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2092.91 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.7 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; W tym cukry: 32.84 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.25 g; WW: 28.8 Por; : 16.4 %; : 62.19 %; Ener. z T: 23.9 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3353.92 mg;

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2240.95 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 61.8 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; W tym cukry: 35.11 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 8.89 g; WW: 30.64 Por; : 15.82 %; : 61.94 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3514.48 mg;

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2171.35 kcal; Białko ogółem: 76.2 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.7 g; Węglowodany ogółem: 369.9 g; W tym cukry: 52.5 g; Błonnik pok.: 28.7 g; Sól: 6.14 g; WW: 34.25 Por; : 14.04 %; : 68.14 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2961.17 mg;

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotle schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 50 g, Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2982.8 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 459.08 g; W tym cukry: 86.2 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 8.3 g; WW: 42.38 Por; : 13.93 %; : 61.57 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4414.28 mg;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt, Banan 1szt. 1 szt, Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ogónek wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2602.22 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.7 g; Węglowodany ogółem: 434.17 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.08 g; WW: 40.58 Por; : 16.61 %; : 66.74 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4947.86 mg;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt, Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Ogónek wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

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

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 50 g, Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ogónek wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.76 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.03 g; WW: 32.07 Por; : 19.14 %; : 59.07 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4392.66 mg;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Biskopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 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>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2536.27 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 8.68 g; WW: 33.9 Por; : 18.47 %; : 59.03 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4548.87 mg;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2754.37 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.8 g; Węglowodany ogółem: 442.4 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 9.23 g; WW: 40.72 Por; : 12.43 %; : 64.25 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4043.27 mg;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>), Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SOJ.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2900.18 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 67.4 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 456.82 g; W tym cukry: 89.91 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 7.64 g; WW: 42.37 Por; : 16.19 %; : 63.01 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 1956.61 mg;