

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Mandarynka 2 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>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2404.66 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.8 g; Węglowodany ogółem: 398.64 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 40.7 g; Sól: 9.26 g; WW: 35.97 Por; : 14.13 %; : 66.31 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 5815.33 mg;

poniedziałek 2024-12-23 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>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Mandarynka 2 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>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2426.17 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 359.01 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 7.54 g; WW: 32.72 Por; : 16.75 %; : 59.19 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4158.22 mg;

poniedziałek 2024-12-23 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>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Mandarynka 2 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>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2368.47 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 7.53 g; WW: 32.71 Por; : 17.13 %; : 60.61 %; Ener. z T: 24.4 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4158.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-23		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 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>), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.26 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 8.06 g; WW: 30.2 Por; : 18.73 %; : 59.33 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4303.08 mg;

poniedziałek 2024-12-23		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 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>), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.51 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 358.85 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 8.57 g; WW: 31.97 Por; : 19.04 %; : 58.53 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4361.68 mg;

poniedziałek 2024-12-23		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 delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 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 , Szyńka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2098.04 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 7.66 g; WW: 30.63 Por; : 14.74 %; : 65.16 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3887 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-23		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2174.92 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 5.82 g; WW: 31.92 Por; : 12.28 %; : 65.5 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3871.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24Jadłospis 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Miód 25 g , Pomidor 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Śledź z cebulką w oleju 70 g (<u>RYB.</u>), Pierogi z kapustą i grzybami -chl 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2677.9 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 430.03 g; W tym cukry: 112.17 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 7.57 g; WW: 39.54 Por.; : 11.84 %; : 64.23 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3802.34 mg;		
wtorek 2024-12-24Jadłospis 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Miód 25 g , Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie - chl. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2850.06 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 482.65 g; W tym cukry: 154.33 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 6.34 g; WW: 44.57 Por.; : 13.72 %; : 67.74 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4724.73 mg;		
wtorek 2024-12-24Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2577.06 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 436.55 g; W tym cukry: 152.57 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 6.74 g; WW: 40.05 Por.; : 15.81 %; : 67.76 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4713.62 mg;		
wtorek 2024-12-24Jadłospis 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Barszcz czerwony czysty () b/c 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie - chl. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Mandarynka 2 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2526.9 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 386.01 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 37.3 g; Sól: 6.23 g; WW: 34.7 Por; : 15.57 %; : 61.1 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4337.12 mg;

wtorek 2024-12-24 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Barszcz czerwony czysty () b/c 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie -chl. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2687.81 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 408.08 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 39.5 g; Sól: 6.77 g; WW: 36.72 Por; : 15.77 %; : 60.73 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4526.22 mg;

wtorek 2024-12-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Miód 25 g , Pomidor 100 g ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Barszcz czerwony czysty () (bez mleka) 250 ml (<u>SEL.</u>), Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Pierogi z kapustą i grzybami -chl 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt ,
		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2888.65 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 470.63 g; W tym cukry: 107.97 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 7.65 g; WW: 42.12 Por; : 12.24 %; : 65.17 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4406.1 mg;

wtorek 2024-12-24 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Miód 25 g , Pomidor 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Śledź z cebulką w oleju 70 g (<u>RYB.</u>), Pierogi z kapustą i grzybami -chl 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt ,
		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2677.9 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 430.03 g; W tym cukry: 112.17 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 7.57 g; WW: 39.54 Por; : 11.84 %; : 64.23 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3802.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2024-12-25 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE₊</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ₊</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₊</u>), Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₊</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2697.75 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 100.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 13.34 g; WW: 30.93 Por; : 18.17 %; : 50.39 %; Ener. z T: 33.55 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4473.52 mg;

środa 2024-12-25			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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),		Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2612.95 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 88.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 11.49 g; WW: 31.56 Por; : 18.47 %; : 52.58 %; Ener. z T: 30.6 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4586.14 mg;

środa 2024-12-25		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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2437.98 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 11.3 g; WW: 31.55 Por; : 17.74 %; : 56.33 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4364.89 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)		
środa 2024-12-25		
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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2394.17 kcal; Białko ogółem: 122.7 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 311.3 g; W tym cukry: 20.87 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 12.95 g; WW: 28.05 Por; : 20.5 %; : 52.01 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4442.02 mg;

środa 2024-12-25		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2539.14 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 85.6 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 21.14 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 13.53 g; WW: 29.69 Por; : 20.18 %; : 51.86 %; Ener. z T: 30.34 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4511.45 mg;

środa 2024-12-25		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 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 , Surówka z kapusty pekińskiej 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2569.24 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 10.9 g; WW: 29.97 Por; : 17.55 %; : 51.84 %; Ener. z T: 33.25 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4685.92 mg;

środa 2024-12-25		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>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</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>), Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.4 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 12.41 g; WW: 31.07 Por; : 15.74 %; : 56.06 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3275.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Buraczki gotowane () 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>), Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2393.03 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.42 g; WW: 32.5 Por; : 16.32 %; : 58.89 %; Ener. z T: 26.3 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4617.68 mg;

czwartek 2024-12-26 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2211.91 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 9.17 g; WW: 32.31 Por; : 16.54 %; : 62.66 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4449.85 mg;

czwartek 2024-12-26 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.21 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 346.39 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 9.16 g; WW: 32.3 Por; : 16.96 %; : 64.32 %; Ener. z T: 19.9 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4449.85 mg;

czwartek 2024-12-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
---	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki gotowane () 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2025.72 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 315.5 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 9.77 g; WW: 28.53 Por; : 16.46 %; : 62.3 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4478.9 mg;

czwartek 2024-12-26		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki gotowane () 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2184.97 kcal; Białko ogółem: 92.7 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 40.36 g; Błonnik pok.: 32.3 g; Sól: 10.27 g; WW: 30.31 Por; : 16.97 %; : 61.19 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4537.5 mg;

czwartek 2024-12-26		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 delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1916.65 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.26 g; WW: 28.57 Por; : 14.88 %; : 65.26 %; Ener. z T: 22.9 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4171.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-26		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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2595.37 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 79.5 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 8.52 g; WW: 33.78 Por; : 17.65 %; : 56.64 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4555.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotle z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2599.05 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 424.01 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 7.44 g; WW: 38.89 Por; : 14.04 %; : 65.26 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4404.95 mg;

piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2507.26 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 417.23 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.38 g; WW: 38.66 Por; : 15.21 %; : 66.56 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4381.22 mg;

piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2476.73 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 413.2 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 7.66 g; WW: 38.23 Por; : 15.85 %; : 66.73 %; Ener. z T: 18.97 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4429.72 mg;

piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
---	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2321.66 kcal; Białko ogółem: 100.6 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 7.41 g; WW: 33.33 Por; : 17.33 %; : 63.34 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4556.76 mg;

piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2453.58 kcal; Białko ogółem: 106.1 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 386.73 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 8.48 g; WW: 35.12 Por; : 17.3 %; : 63.05 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4596.96 mg;

piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2237.66 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 376.82 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 8.07 g; WW: 34.1 Por; : 14.38 %; : 67.36 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4013.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-27		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2634.22 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 422.75 g; W tym cukry: 98.71 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 6.96 g; WW: 38.72 Por; : 13.96 %; : 64.19 %; Ener. z T: 23.9 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4451.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 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>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2725.68 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 83.2 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 408.94 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 8.07 g; WW: 37.43 Por; : 14.42 %; : 60.01 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4378.55 mg;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2559.35 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 373.21 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 6.84 g; WW: 34.96 Por; : 13.94 %; : 58.33 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3992.04 mg;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2615.69 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 403.09 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 7.61 g; WW: 37.83 Por; : 14.24 %; : 61.64 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4074.24 mg;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.23 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 45.59 g; Sól: 6.68 g; WW: 29.61 Por; : 15.35 %; : 58.71 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 3948.95 mg;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Roszponka 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2466.48 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 80.3 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 43.38 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sól: 7.26 g; WW: 31.23 Por; : 15.3 %; : 58.15 %; Ener. z T: 29.3 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3995.6 mg;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 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 , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2457.27 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 360.91 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 6.78 g; WW: 33.16 Por; : 13.31 %; : 58.75 %; Ener. z T: 30.42 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3544.02 mg;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb razowy żytnio-pszenny 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>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2775.04 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 436.47 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 8.95 g; WW: 39.5 Por; : 12.78 %; : 62.92 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4685.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</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>),	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 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>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2436.29 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 10.49 g; WW: 32.9 Por; : 18.35 %; : 59.11 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4150.11 mg;

niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2327.76 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 377.06 g; W tym cukry: 94.2 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.47 g; WW: 35.16 Por; : 16.33 %; : 64.79 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4888.65 mg;

niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2270.06 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; W tym cukry: 94.2 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.46 g; WW: 35.15 Por; : 16.72 %; : 66.42 %; Ener. z T: 18.65 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4888.65 mg;

niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 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>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2099.2 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 303.7 g; W tym cukry: 28.24 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.96 g; WW: 27.37 Por; : 20.24 %; : 57.87 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4166.72 mg;

niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 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>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 28.34 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 10.04 g; WW: 29.14 Por; : 19.92 %; : 57.9 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4180.12 mg;

niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Cukinia pieczona z olejem * 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 , Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidor 90 g , Roshponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.52 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 405.89 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 30.7 g; Sól: 8.11 g; WW: 37.58 Por; : 15.85 %; : 67.66 %; Ener. z T: 19.18 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4477.28 mg;

niedziela 2024-12-29 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>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Pierogi z serem* 300 g (<u>GLUPSZ, 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>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2571.96 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 71.7 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 380.08 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 6.56 g; WW: 34.9 Por; : 16.42 %; : 59.11 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 1610.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Mandarynka 2 szt,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2427 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 10.13 g; WW: 34.22 Por; : 12.62 %; : 62.07 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3608.1 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Mandarynka 2 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2167.55 kcal; Białko ogółem: 67.22 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 362.73 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.47 g; WW: 33.42 Por; : 12.4 %; : 66.94 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3432.45 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Mandarynka 2 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2081.87 kcal; Białko ogółem: 68.53 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 7.63 g; WW: 32.21 Por; : 13.17 %; : 67.52 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3513.75 mg;

poniedziałek 2024-12-30	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2050.1 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 304.52 g; W tym cukry: 32.6 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 10.17 g; WW: 27.41 Por; : 14.39 %; : 59.42 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3017.34 mg;

poniedziałek 2024-12-30		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>),	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.4 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 77.7 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 322.59 g; W tym cukry: 32.7 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 11.18 g; WW: 29.1 Por; : 14.63 %; : 57.31 %; Ener. z T: 31.06 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3030.74 mg;

poniedziałek 2024-12-30		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2082.7 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.21 Por; : 13.07 %; : 65.21 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2656.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Mandarynka 2 szt ,	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2372.37 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 9.09 g; WW: 33.21 Por; : 13.3 %; : 61.45 %; Ener. z T: 28.08 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3271.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31 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>), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Grochowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

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

wtorek 2024-12-31			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>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

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

wtorek 2024-12-31			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>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

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

wtorek 2024-12-31		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>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziółowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

wtorek 2024-12-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,

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

wtorek 2024-12-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Solferino (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

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

wtorek 2024-12-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>), Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g, Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3112.83 kcal; Białko ogółem: 150.42 g; Tłuszcz: 112.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 383.94 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 10.57 g; WW: 35.47 Por; : 19.33 %; : 49.34 %; Ener. z T: 32.59 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4739.18 mg;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3035.62 kcal; Białko ogółem: 146.8 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 398.35 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 8.57 g; WW: 37.02 Por; : 19.34 %; : 52.49 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4945.17 mg;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kurczak gotowany 150 g, Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2772.86 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 385.03 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.19 g; WW: 35.73 Por; : 19.05 %; : 55.54 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4724.72 mg;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g, Pomarańcza 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2581.53 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 9.81 g; WW: 28.68 Por; : 20.49 %; : 49.63 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 5043.14 mg;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Pomarańcza 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>), Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2734.13 kcal; Białko ogółem: 136.94 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 10.9 g; WW: 30.35 Por; : 20.03 %; : 49.44 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 5056.54 mg;

środa 2025-01-01 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 30 g (<u>SOJ</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Pomarańcza 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 , Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2738.71 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 9.32 g; WW: 32.34 Por; : 17.74 %; : 52.74 %; Ener. z T: 31.78 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 5216.18 mg;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	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 bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2836.03 kcal; Białko ogółem: 144.62 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 397.85 g; W tym cukry: 86.9 g; Błonnik pok.: 42.9 g; Sól: 10.31 g; WW: 35.55 Por; : 20.4 %; : 56.11 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3740.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) [*] 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

czwartek 2025-01-02			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>), Szynek wieprzowy, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

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

czwartek 2025-01-02		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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

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

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi mikсовane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
czwartek 2025-01-02		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynek-wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
czwartek 2025-01-02		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynek-wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
czwartek 2025-01-02		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

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

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2690.71 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.2 g; Węglowodany ogółem: 419.92 g; W tym cukry: 103.9 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.2 g; WW: 38.94 Por; : 15 %; : 62.43 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4271.16 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

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

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₊</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₊</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2596.97 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 379 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.27 g; WW: 34.47 Por; : 16.37 %; : 58.37 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4246.78 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2179.16 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 10.37 g; WW: 32.22 Por; : 14.37 %; : 65.16 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3566.22 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE₊, GOR₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2667.13 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 404.52 g; W tym cukry: 100.2 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.21 g; WW: 36.52 Por; : 15.77 %; : 60.67 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4182.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2025-01-04Jadłospis 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>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Kukinia pieczona z olejem * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2025-01-04Jadłospis 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>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Kukinia pieczona (bez oleju) * 100 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 382.72 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 7.92 g; WW: 34.54 Por; : 13.55 %; : 67.72 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3870.88 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta (z olejem) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kulek drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonke niejadalnej 50 g (<u>GOR.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2696.81 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.9 g; Węglowodany ogółem: 389.26 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 10.33 g; WW: 36.12 Por; : 17.33 %; : 57.74 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4124.79 mg;

niedziela 2025-01-05 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>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU 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>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2541.15 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 378.86 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 10.3 g; WW: 35.46 Por; : 19.4 %; : 59.64 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4152.58 mg;

niedziela 2025-01-05 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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.8 kcal; Białko ogółem: 121.6 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 362.48 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 10.02 g; WW: 33.62 Por; : 21.17 %; : 63.1 %; Ener. z T: 17.63 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4527.68 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.05 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 53.4 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 314.38 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.88 g; WW: 28.5 Por; : 21.92 %; : 58.38 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4428.83 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
niedziela 2025-01-05		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.3 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.9 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 10.55 g; WW: 30.11 Por; : 21.68 %; : 56.95 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4508.73 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
niedziela 2025-01-05		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GOR.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2263.89 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 9.21 g; WW: 32.22 Por; : 14.43 %; : 62.48 %; Ener. z T: 25.7 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4096.16 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
niedziela 2025-01-05		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2594.78 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 42.1 g; Węglowodany ogółem: 340.84 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 21.7 g; Sól: 8.3 g; WW: 31.88 Por; : 16.51 %; : 52.54 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2114.03 mg;