

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ,</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2185 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 7.08 g; WW: 30.41 Por; : 18.05 %; : 62.02 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3402.62 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron penne 250 g (<u>GLU PSZ,</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.71 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 27.2 g; Sól: 6.76 g; WW: 31.48 Por; : 18.07 %; : 63.43 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3247.27 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron penne 250 g (<u>GLU PSZ,</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2132.73 kcal; Białko ogółem: 98.4 g; Tłuszcz: 40.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.7 g; WW: 32.19 Por; : 18.46 %; : 65.39 %; Ener. z T: 16.99 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3408.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2076.46 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 37.82 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 7.08 g; WW: 27.69 Por; : 18.99 %; : 60.04 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3402.07 mg;

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2253.71 kcal; Białko ogółem: 106.9 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 19.7 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 7.75 g; WW: 29.31 Por; : 18.97 %; : 58.43 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3481.97 mg;

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2066.4 kcal; Białko ogółem: 87.2 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 7.76 g; WW: 29.55 Por; : 16.88 %; : 64.3 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3428.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127.32 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 32.7 g; Sól: 6.37 g; WW: 30.49 Por; : 14.22 %; : 63.44 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 2936.66 mg;

poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 150 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2342.83 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 69.3 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.23 g; WW: 32.57 Por; : 20.41 %; : 60.09 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3493.56 mg;

poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.26 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; W tym cukry: 31 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 8.44 g; WW: 28.44 Por; : 17.82 %; : 60.22 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 3507.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1636.49 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 41.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 236.47 g; W tym cukry: 35.26 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6 g; WW: 20.84 Por; : 21.33 %; : 57.8 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 2802.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.9 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 10.03 g; WW: 32.63 Por; : 12.87 %; : 66.22 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4037.12 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2231.44 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 370.9 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.32 g; WW: 34.22 Por; : 13.52 %; : 66.49 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4203.9 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.27 kcal; Białko ogółem: 71.7 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 359.43 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 9.71 g; WW: 32.93 Por.; : 13.04 %; : 65.37 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4079.49 mg;

wtorek 2025-01-07	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1964.9 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.8 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; W tym cukry: 27.76 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 10.67 g; WW: 28.16 Por; : 14.91 %; : 64.68 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3993.22 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>),		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2121.65 kcal; Białko ogółem: 76.4 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 31.46 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 11.33 g; WW: 30.15 Por; : 14.4 %; : 64.34 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4293.47 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2175.53 kcal; Białko ogółem: 62.25 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 9.62 g; WW: 30.11 Por; : 11.45 %; : 62.5 %; Ener. z T: 29.3 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3996.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ.</u> , <u>GOR.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2317.94 kcal; Białko ogółem: 67.67 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 9.8 g; WW: 32.42 Por; : 11.68 %; : 62.06 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3663.7 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>),		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretkta drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2372.81 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.89 g; WW: 34.82 Por; : 15.67 %; : 63.46 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4203.9 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,		Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g, Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,				Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2188.97 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; W tym cukry: 21.85 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 11.97 g; WW: 28.75 Por.; : 11.95 %; : 60.05 %; Ener. z T: 31.28 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 3917.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1576.4 kcal; Białko ogółem: 65.49 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 248.19 g; W tym cukry: 25.95 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 9.41 g; WW: 21.73 Por; : 16.62 %; : 62.98 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 3021.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_I</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_I</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE_I</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE_I</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 30 g (<u>SOJ_I</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_I</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL_I</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ_I</u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOJ_I</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_I</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_I</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE_I</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ_I</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

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

środa 2025-01-08 Jałospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) , Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) , Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) ,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) , Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) , Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) , Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195.89 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.7 g; Węglowodany ogółem: 377.33 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.12 g; WW: 35.18 Por.; : 14.68 %; : 68.73 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4590.8 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g ,Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2138.19 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.7 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.11 g; WW: 35.17 Por.; : 15.05 %; : 70.57 %; Ener. z T: 16.47 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4590.8 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
środa 2025-01-08		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z uducha gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2025-01-08 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>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

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

środa 2025-01-08 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>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.12 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 364.66 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 10.03 g; WW: 33.35 Por; : 14.26 %; : 67.53 %; Ener. z T: 21.3 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4505.39 mg;

środa 2025-01-08 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 40 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

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

środa 2025-01-08		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Tofu 50 g (<u>SOJ₁</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Buraczki oprószane () b/c 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w ostrońce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>), Rządkiwie biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 30 g , Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350.25 kcal; Białko ogółem: 99.2 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 10.57 g; WW: 32.19 Por; : 16.88 %; : 61.58 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 5584.59 mg;

środa 2025-01-08		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ćwika z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Rzodkiew biała 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1700.01 kcal; Białko ogółem: 82.2 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 265.46 g; W tym cukry: 36.44 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 8.73 g; WW: 23.57 Por; : 19.34 %; : 62.46 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4032.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2619.93 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 385.38 g; W tym cukry: 81.7 g; Błonnik pok.: 36.6 g; Sól: 9.72 g; WW: 34.77 Por, : 14.45 %; : 58.84 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4038.87 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2547.05 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 399.37 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.76 g; WW: 37.06 Por.; : 14.83 %; : 62.72 %; Ener. z T: 24.8 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4144.36 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),		Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</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</u> , <u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2493.67 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 61.7 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 400.25 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.17 g; WW: 37.2 Por; : 15.74 %; : 64.2 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4143.58 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
czwartek 2025-01-09		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2365.55 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 9.13 g; WW: 30.89 Por; : 16.07 %; : 59.48 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bt.: 3.51 %; K: 4281.37 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL₁</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 50 g , Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>),		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2547.63 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 377.82 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 9.83 g; WW: 33.13 Por; : 15.71 %; : 59.32 %; Ener. z T: 27.34 %; Ener. z Bt.: 3.54 %; K: 4575.8 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR₁</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2657.13 kcal; Białko ogółem: 77.1 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 7.21 g; WW: 35.71 Por; : 11.61 %; : 60.39 %; Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bt.: 3.28 %; K: 4243.25 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁</u>), Risotto wegetariańskie* 450 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasztecik sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g , Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2651.66 kcal; Białko ogółem: 75.8 g; Tłuszcz: 86.2 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 407.31 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 10.3 g; WW: 37.19 Por; : 11.43 %; : 61.44 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bt.: 2.56 %; K: 3896.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2630.6 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 401.37 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.44 g; WW: 37.24 Por; : 15.67 %; : 61.03 %; Ener. z T: 25.7 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4238.95 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2730.05 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.9 g; Węglowodany ogółem: 397.7 g; W tym cukry: 40.8 g; Błonnik pok.: 46.47 g; Sól: 9.47 g; WW: 35.02 Por; : 12.03 %; : 58.27 %; Ener. z T: 31.98 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 4350.69 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1746.41 kcal; Białko ogółem: 73.1 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 265.84 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.84 g; WW: 23.41 Por; : 16.74 %; : 60.89 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3181.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2655.67 kcal; Białko ogółem: 98.5 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 422.62 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 8 g; WW: 38.51 Por; : 14.84 %; : 63.66 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 5078.29 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2488.66 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 8.14 g; WW: 37.64 Por; : 16.14 %; : 65.56 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4976.25 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2492.47 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 55.6 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 407.81 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 33.2 g; Sól: 7.53 g; WW: 37.54 Por; : 16.47 %; : 65.45 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 5157.6 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
---	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy.parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt, Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2743.22 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 79.2 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 422.06 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.83 g; WW: 38.45 Por.; : 14.96 %; : 61.54 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 5078.29 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2594.53 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 414.75 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 8.78 g; WW: 38.36 Por.; : 17.23 %; : 63.94 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 5132.15 mg;

piątek 2025-01-10		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Platki pszenne na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOŁOVO Siła&Moc 1 szt ,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1649.68 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 37.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 5.7 g; WW: 22.78 Por; : 19.68 %; : 62.66 %; Ener. z T: 20.6 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 3492.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

sobota 2025-01-11Jadłospis 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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Marchew gotowana z olejem () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.69 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.8 g; WW: 34.19 Por; : 14.49 %; : 62.61 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3629.12 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis 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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Marchew gotowana z olejem () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2327.99 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 373.29 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.79 g; WW: 34.18 Por; : 14.82 %; : 64.14 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3629.12 mg;

sobota 2025-01-11	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

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

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

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

sobota 2025-01-11			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Marchew gotowana z olejem () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2670.71 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 393.96 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.85 g; WW: 36.26 Por.; : 16.3 %; : 59 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3782.12 mg;

sobota 2025-01-11		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ.może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Grochowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta z brokuła * 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 130 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1857.76 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 267.78 g; W tym cukry: 27.15 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.75 g; WW: 23.98 Por; : 18.56 %; : 57.66 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 2977.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.), Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

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

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

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

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

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

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2475.13 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 298.71 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.88 g; WW: 26.97 Por; : 21.11 %; : 48.27 %; Ener. z T: 33.27 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 5056.83 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
niedziela 2025-01-12		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Mandarynka 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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2616.86 kcal; Białko ogółem: 135.74 g; Tłuszcz: 97.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 32.1 g; Sól: 8.46 g; WW: 28.58 Por; : 20.75 %; : 48.3 %; Ener. z T: 33.53 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 5099.12 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
niedziela 2025-01-12		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Mandarynka 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 , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2485.03 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 89.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 313 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 8.43 g; WW: 28.25 Por; : 19.85 %; : 50.38 %; Ener. z T: 32.33 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4972.22 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
niedziela 2025-01-12		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Bulion warzywny z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 200 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>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>),		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2613.74 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 103.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.4 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 28 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 8.76 g; WW: 27.84 Por; : 19.51 %; : 47.45 %; Ener. z T: 35.68 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4856.83 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1933.77 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 69.8 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 229.47 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.94 g; WW: 20.34 Por; : 22.92 %; : 47.47 %; Ener. z T: 32.49 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3938.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Risotto wegetariańskie z ciecierzycą* 350 g (<u>SEL.</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>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2830.18 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 474.09 g; W tym cukry: 114.44 g; Błonnik pok.: 46.6 g; Sól: 9.95 g; WW: 42.86 Por; : 12.11 %; : 67 %; Ener. z T: 23.2 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4741.17 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2767.58 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 62.6 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 483.57 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.67 g; WW: 45.05 Por; : 11.67 %; : 69.89 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4876.51 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2681.03 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 483.39 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.66 g; WW: 45.04 Por; : 12.02 %; : 72.12 %; Ener. z T: 17.84 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4876.51 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2451.49 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 402.19 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 10.98 g; WW: 35.71 Por; : 13.92 %; : 65.62 %; Ener. z T: 23.2 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4118.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),			Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,			Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
			Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2596.61 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 421.49 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 47.31 g; Sól: 11.97 g; WW: 37.48 Por; : 14.32 %; : 64.93 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4209.33 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		
			Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
			Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,		

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

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),			Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		
			Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
			Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2771.08 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 462.81 g; W tym cukry: 111.66 g; Błonnik pok.: 43.68 g; Sól: 9.6 g; WW: 42.02 Por; : 12.7 %; : 66.81 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4360.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2941.75 kcal; Białko ogółem: 102.8 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 488.47 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 8.99 g; WW: 45.35 Por; : 13.98 %; : 66.42 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 5180.46 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

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

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 130 g , Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1965.73 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 48.7 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 9.79 g; WW: 29.05 Por; : 15.31 %; : 65.72 %; Ener. z T: 22.3 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3337.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2471.84 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 9.28 g; WW: 35.45 Por; : 16.24 %; : 62.64 %; Ener. z T: 23.73 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4419.64 mg;

wtorek 2025-01-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2521.78 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.2 g; Węglowodany ogółem: 394.83 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 30.3 g; Sól: 9.78 g; WW: 36.41 Por; : 15.95 %; : 62.63 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4257.83 mg;

wtorek 2025-01-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2459.08 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 30.3 g; Sól: 9.61 g; WW: 36.6 Por; : 16.8 %; : 64.46 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4247.83 mg;

wtorek 2025-01-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2205.73 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 8.85 g; WW: 29.36 Por; : 16.98 %; : 59.35 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4479.37 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g, Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 30 g,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 15 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2409.03 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 345.62 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 10.39 g; WW: 31.06 Por; : 17 %; : 57.39 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4509.07 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g, Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.25 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 334 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 8.79 g; WW: 29.96 Por; : 15.8 %; : 60.5 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4299.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-14 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

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

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 70 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2557.97 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 397.2 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 30.3 g; Sól: 10.8 g; WW: 36.64 Por; : 16.45 %; : 62.11 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4257.83 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 30 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.12 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 41.18 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 10.96 g; WW: 30.06 Por; : 16.56 %; : 58.59 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4366.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-14		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1813.69 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 257.03 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.58 g; WW: 22.86 Por; : 18.78 %; : 56.69 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3519.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLUPSZ,</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE,</u>),

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

środa 2025-01-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE,</u>),	

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

środa 2025-01-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE.</u>),	

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

środa 2025-01-15		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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g ,

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

środa 2025-01-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEĆZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Mix sałat 5 g ,	

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

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>₁), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>₁), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>₁), Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>₁), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>₁),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>₁), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ</u>₁), Kottlety ziemniaczane () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>₁), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>₁), Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02</u>₁), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>₁), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>₁), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>₁), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>₁), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>₁), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE</u>₁),

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

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Ziemniaczana * (!) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE.</u>),	

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

środa 2025-01-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyinka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Mix sałat 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.16 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 13.22 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 10.99 g; WW: 31.99 Por; : 14.44 %; : 56.52 %; Ener. z T: 30.37 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3362,25 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłone niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	
				Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1951.65 kcal; Białko ogółem: 83.5 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 250.93 g; W tym cukry: 22.6 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 9.2 g; WW: 22.89 Por; : 17.11 %; : 51.43 %; Ener. z T: 33.08 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2875.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2770.53 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 104.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.2 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.46 g; WW: 33.47 Por; : 14.75 %; : 51.89 %; Ener. z T: 34.04 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3057.09 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokuła i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2515.37 kcal; Białko ogółem: 97.3 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.6 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.89 g; WW: 34.48 Por; : 15.47 %; : 58.14 %; Ener. z T: 27.73 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3005.86 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokuła i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.57 kcal; Białko ogółem: 97.7 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.7 g; WW: 34.37 Por; : 15.92 %; : 60.35 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3206.86 mg;

czwartek 2025-01-16	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
---------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2443.67 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; W tym cukry: 27.19 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 6.84 g; WW: 28.45 Por; : 16.61 %; : 51.76 %; Ener. z T: 32.4 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3284.54 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńska z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g , Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2653.68 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 99.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.86 g; WW: 30.29 Por; : 16.65 %; : 50.67 %; Ener. z T: 33.59 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3437.63 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- GL Bezglutenowa		
	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 124.5 kcal; Białko ogółem: 15 g; Tłuszcz: 5.25 g; Kw. tł. nasy.: 0 g; Węglowodany ogółem: 4.5 g; W tym cukry: 0 g; Błonnik pok.: 0 g; Sól: .04 g; WW: .5 Por; : 48.19 %; : 14.46 %; Ener. z T: 37.95 %; Ener. z Bł.: 0 %; K: 0 mg;

czwartek 2025-01-16 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 , Szyńska z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z truskawkami 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2618.56 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 96.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 360.81 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 7.05 g; WW: 34.21 Por; : 12.57 %; : 55.12 %; Ener. z T: 33.26 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2385.46 mg;

czwartek 2025-01-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- Przecierana
	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 124.5 kcal; Białko ogółem: 15 g; Tłuszcz: 5.25 g; Kw. tł. nasy.: 0 g; Węglowodany ogółem: 4.5 g; W tym cukry: 0 g; Błonnik pok.: 0 g; Sól: .04 g; WW: .5 Por; : 48.19 %; : 14.46 %; Ener. z T: 37.95 %; Ener. z Bł.: 0 %; K: 0 mg;

czwartek 2025-01-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokuła i tofu 200 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2653.67 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 375.67 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.13 g; WW: 35.38 Por; : 15.94 %; : 56.63 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3143.98 mg;

czwartek 2025-01-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1993.34 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 251.68 g; W tym cukry: 23.64 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.66 g; WW: 22.6 Por; : 17.26 %; : 50.5 %; Ener. z T: 32.92 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2539.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>), Powidła śliwekowe 30 g , Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2795.76 kcal; Białko ogółem: 120.4 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 408.09 g; W tym cukry: 100.7 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 11.25 g; WW: 37.2 Por; : 17.23 %; : 58.39 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4815.39 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 30 g , Surówka z marchwi i jabłka () 80 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2625.2 kcal; Białko ogółem: 123.86 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 398.06 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.51 g; WW: 36.59 Por.; : 18.87 %; : 60.65 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 5068.16 mg;

piątek 2025-01-17 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 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 30 g , Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2580.21 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.39 g; WW: 36.11 Por.; : 19.76 %; : 60.62 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 5137.41 mg;

piątek 2025-01-17	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2462.54 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 348 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 11.81 g; WW: 31.4 Por; : 20.72 %; : 56.53 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4819.35 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2614.62 kcal; Białko ogółem: 132.21 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 12.9 g; WW: 33.06 Por; : 20.23 %; : 55.93 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4828.4 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Pomidor 50 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Powidła śliwkowe 30 g, Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2832.66 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.8 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 10.73 g; WW: 37.05 Por.; : 17.11 %; : 57.46 %; Ener. z T: 28.06 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4865.89 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 30 g, Surówka z marchwi i jabłka () 80 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny* 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 50 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2625.2 kcal; Białko ogółem: 123.86 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 398.06 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.51 g; WW: 36.59 Por; : 18.87 %; : 60.65 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 5068.16 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>, <u>SEL.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 500 ml (<u>SEL.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>SEL.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ.</u>, <u>MLE.</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2313.4 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 354.5 g; W tym cukry: 30.55 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 11.97 g; WW: 31.57 Por.; : 15.03 %; : 61.29 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4112.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1669.67 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 217.99 g; W tym cukry: 36.51 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 10.06 g; WW: 19.04 Por; : 23.88 %; : 52.22 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3203.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-01-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Serek kanapkowo twarogowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g, Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL,</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2398.06 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 385.43 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 34.2 g; Sól: 6.68 g; WW: 35.22 Por; : 12.81 %; : 64.29 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3269.23 mg;

sobota 2025-01-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Serek kanapkowo twarogowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2443.18 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 392.15 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.26 g; WW: 36.94 Por; : 14.24 %; : 64.2 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2934.21 mg;

sobota 2025-01-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Serek kanapkowo twarogowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.48 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 392.03 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.25 g; WW: 36.93 Por; : 14.56 %; : 65.74 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2934.21 mg;

sobota 2025-01-18Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.91 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 31.24 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.23 g; WW: 29.3 Por; : 15.75 %; : 59.57 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3297.42 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Serek kanapkowo twarogowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.95 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 33.51 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 8.87 g; WW: 31.14 Por; : 15.25 %; : 59.49 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3457.98 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek kanapkowo twarogowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2524.58 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.7 g; Węglowodany ogółem: 402.15 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 7.25 g; WW: 37.2 Por; : 12.11 %; : 63.72 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3596.99 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Serek kanapkowo twarogowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2770.59 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 406.8 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 7.27 g; WW: 38.2 Por; : 16.34 %; : 58.73 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3434.83 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2078.63 kcal; Białko ogółem: 81.3 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 23.29 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 9.42 g; WW: 29.36 Por; : 15.65 %; : 63.9 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 3110.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Serek kanapkowo twarogowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 130 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1771.73 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 249.82 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.22 g; WW: 22.03 Por; : 17.77 %; : 56.4 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 2662.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotle schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 50 g, Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

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

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt, Banan 1szt. 1 szt, Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

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

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt, Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

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

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 50 g, Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Biskopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2531.77 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; W tym cukry: 41.71 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 8.57 g; WW: 33.8 Por; : 19.16 %; : 58.63 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4439.62 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>), Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt , Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2695.95 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 439.22 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.97 g; WW: 41.1 Por; : 17.35 %; : 65.17 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4947.86 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2356.42 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 361.33 g; W tym cukry: 30.27 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.44 g; WW: 32.84 Por; : 15.79 %; : 61.33 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3993.77 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1824.37 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 259.12 g; W tym cukry: 37.54 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.28 g; WW: 23.33 Por; : 21.68 %; : 56.81 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3264.16 mg;