

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2266.96 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.15 g; WW: 32.14 Por; : 16.68 %; : 62.16 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 2819.18 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenney 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Dyniowa z ziemniakami(*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenney 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2034.53 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.6 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.86 g; WW: 31.05 Por; : 15.86 %; : 65.22 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2464 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenney 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Dyniowa z ziemniakami(*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenney 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1976.83 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.6 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.85 g; WW: 31.04 Por; : 16.3 %; : 67.1 %; Ener. z T: 17.86 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2464 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.41 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.15 g; WW: 29.42 Por; : 17.52 %; : 60.25 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 2818.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos zielony* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt,

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

poniedziałek 2025-01-20 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 pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

poniedziałek 2025-01-20 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>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Dyniowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 0 ml ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt ,

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

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1609.81 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 251.22 g; W tym cukry: 29.66 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.35 g; WW: 22.74 Por; : 18.9 %; : 62.42 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 2093 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21		
Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	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>), Szyntka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2511.27 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 397.66 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 8.29 g; WW: 36.03 Por.: 15.36 %; 63.34 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3377.43 mg;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 2 Łatwo strawna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , 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>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2522.79 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 409.64 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.85 g; WW: 38.59 Por.: 15.23 %; 64.95 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3289.24 mg;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.27 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.91 g; WW: 35.37 Por.: 15.57 %; 66.86 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3144.15 mg;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.15 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 31.18 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.54 g; WW: 29.22 Por.: 16.85 %; 60.93 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3186.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (5 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kł M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.14 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 31.18 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 8.51 g; WW: 30.92 Por.; 16.58 %; 59.95 %; Ener. z T: 25.9 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3235.59 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2190.7 kcal; Białko ogółem: 72.2 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.55 g; WW: 32.37 Por.: 13.18 %; 63.91 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2807.17 mg;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- WE Wegetariańska	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g, Kottlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2702.24 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 7.91 g; WW: 38.22 Por.: 14.24 %; 61.26 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3034.18 mg;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 9 Bogatobiałkowa	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2610.63 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 411.27 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.54 g; WW: 38.72 Por.: 16 %; : 63.02 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3355.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2374.78 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 20.54 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 9.52 g; WW: 30.13 Por; : 13.68 %; : 56.31 %; Ener. z T: 31.97 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2927.55 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 130 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1707.96 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 247.53 g; W tym cukry: 29.73 g; Błonnik pok.: 28.8 g; Sól: 5.54 g; WW: 22.02 Por; : 19.04 %; : 57.97 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 2748.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 90 g, Rospzonka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

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

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rospzonka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

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

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rospzonka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

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

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 90 g, Rospzonka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

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

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
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, Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

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

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

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

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

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

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy* (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pasta z brokuła * 40 g, Salátka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2003.58 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 55.8 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 12.34 g; WW: 27.31 Por; : 17.24 %; : 60.73 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4286.79 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Salátka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1701.95 kcal; Białko ogółem: 90.4 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 237.58 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.5 g; WW: 21.22 Por; : 21.25 %; : 55.84 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3462.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23		
Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2703.43 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 72.6 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 434.99 g; W tym cukry: 92.08 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 10.9 g; WW: 39.59 Por.: 13.92 %; 64.36 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 5611.88 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2466.23 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 392.4 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 8.63 g; WW: 35.96 Por.: 16.24 %; 63.64 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4124.23 mg;

czwartek 2025-01-23			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2408.53 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 392.28 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 8.62 g; WW: 35.95 Por.: 16.61 %; 65.15 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4124.23 mg;

czwartek 2025-01-23			Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,			

Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Salata jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Roszponka 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2400.35 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 9.61 g; WW: 33.16 Por; : 16.57 %; : 62.25 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 4367.16 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Salata jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2367.39 kcal; Białko ogółem: 78.7 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 83.5 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.81 g; WW: 33.71 Por; : 13.3 %; : 63.27 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3927.6 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 450 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Salata jarzynowa z jajkiem () 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2446.81 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 410.39 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 6.44 g; WW: 36.79 Por; : 13.44 %; : 67.09 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 4473.01 mg;

czwartek 2025-01-23 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Salata jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2559.72 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 399.52 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 9.42 g; WW: 36.66 Por; : 16.91 %; : 62.43 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4307.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 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 delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Słupki papryki kolorowej 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* 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 , Salatka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2472.6 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 9.25 g; WW: 32.13 Por; : 14.82 %; : 58.73 %; Ener. z T: 29.84 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4068.63 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Salatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1689.55 kcal; Białko ogółem: 70.01 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 273.73 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 32.8 g; Sól: 7.77 g; WW: 24.14 Por; : 16.57 %; : 64.8 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 3233.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g, Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką(300ml 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₊</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR₊</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2567.02 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 411.19 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 7.47 g; WW: 37.85 Por; : 14.41 %; : 64.07 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4528.78 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g, Salata zielona 20 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką(300ml 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>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kalafor gotowany* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2533.72 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 419 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.4 g; WW: 38.86 Por; : 15.21 %; : 66.15 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4461.12 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₊</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką(300ml 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>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kalafor gotowany* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2503.18 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 414.97 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 7.68 g; WW: 38.42 Por; : 15.84 %; : 66.31 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4509.62 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką(300ml 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>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2298.36 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.44 g; WW: 32.32 Por; : 17.84 %; : 61.79 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4715.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką()300ml 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ₁</u>), Salata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2430.28 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 33.9 g; Sól: 8.51 g; WW: 34.11 Por; : 17.78 %; : 61.59 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4755.73 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.24 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 49.1 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.07 g; WW: 32.91 Por; : 14.76 %; : 66.53 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4039.17 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką()300ml 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR₁</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2602.18 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 409.93 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.99 g; WW: 37.68 Por; : 14.31 %; : 63.01 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4575.55 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Salata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką()300ml 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kalaflor gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2658.22 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 423.5 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.44 g; WW: 39.36 Por; : 16.75 %; : 63.73 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4461.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), 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 , Hummus 80 g (<u>SEZ₁</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ₁</u>), Salata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2421.12 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 359.15 g; W tym cukry: 21.13 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 9.29 g; WW: 32.41 Por; : 14.34 %; : 59.34 %; Ener. z T: 28.2 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4158.62 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką()300ml 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1556.82 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 235.05 g; W tym cukry: 20.69 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 5.69 g; WW: 20.88 Por; : 19.77 %; : 60.39 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3137.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g , Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2871.18 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 102.8 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 408.53 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 12.18 g; WW: 37.4 Por; : 12.98 %; : 56.91 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4846.21 mg;		
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2641.44 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.57 g; WW: 34.76 Por; : 15 %; : 56.41 %; Ener. z T: 30.23 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4916.97 mg;		
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2634.78 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 390.8 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.24 g; WW: 36.43 Por; : 15.25 %; : 59.33 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 5136.17 mg;		
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2548.44 kcal; Białko ogółem: 103.3 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 41.81 g; Sól: 8.55 g; WW: 31.52 Por; : 16.21 %; : 55.79 %; Ener. z T: 31.09 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4872.68 mg;		
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Roszponka 10 g,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Roszponka 10 g,

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

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2938.03 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 93.6 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 446.3 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 10.85 g; WW: 40.35 Por; : 13.09 %; : 60.76 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 5454.41 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2641.44 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.57 g; WW: 34.76 Por; : 15 %; : 56.41 %; Ener. z T: 30.23 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4916.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Roszponka 10 g ,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

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

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak pieczony 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Salatką z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2558.89 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.56 g; WW: 30.52 Por; : 16.22 %; : 52.66 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3831.86 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Salatką z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Salata z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27 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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Mandarynka 2 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2397.3 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.6 g; Węglowodany ogółem: 387.24 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 9.86 g; WW: 35.2 Por; : 12.85 %; : 64.61 %; Ener. z T: 25.5 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3756.45 mg;

poniedziałek 2025-01-27 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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Mandarynka 2 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2279.87 kcal; Białko ogółem: 70.04 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.15 g; WW: 35.31 Por; : 12.29 %; : 67.5 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3916.91 mg;

poniedziałek 2025-01-27 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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Mandarynka 2 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.18 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.3 g; WW: 34.1 Por; : 13.01 %; : 68.07 %; Ener. z T: 21.2 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3998.21 mg;

poniedziałek 2025-01-27 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>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.42 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 10.85 g; WW: 29.29 Por; : 14.16 %; : 60.4 %; Ener. z T: 28.7 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3501.81 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2263.72 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.7 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 11.86 g; WW: 30.99 Por; : 14.42 %; : 58.31 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3515.21 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2236.34 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 371.16 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 9.14 g; WW: 33.88 Por; : 12.91 %; : 66.39 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3409.45 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Mandarynka 2 szt ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2484.69 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 386.42 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 9.77 g; WW: 35.1 Por; : 13.15 %; : 62.21 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3756.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Mandarynka 2 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2403.84 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 395.08 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 8.27 g; WW: 36.37 Por; : 13.37 %; : 65.74 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3916.91 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B (bez fety) 150 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Salata lodowa 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2447.55 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; W tym cukry: 18.74 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 12.01 g; WW: 31.43 Por; : 12.77 %; : 56.39 %; Ener. z T: 32.96 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2901.15 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Salata lodowa 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1909.05 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 283.83 g; W tym cukry: 38.47 g; Błonnik pok.: 30.5 g; Sól: 9.9 g; WW: 25.37 Por; : 14.95 %; : 59.47 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3029.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew z groszkiem (*) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2576.27 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 405.24 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 45.55 g; Sól: 8.95 g; WW: 36.07 Por; : 14.77 %; : 62.92 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3840.15 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.04 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 387.62 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.94 g; WW: 35.71 Por; : 14.3 %; : 63 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3350.57 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2403.34 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 387.5 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.93 g; WW: 35.7 Por; : 14.62 %; : 64.49 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3350.57 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew z groszkiem (*) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2511 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.6 g; Węglowodany ogółem: 373.64 g; W tym cukry: 45.54 g; Błonnik pok.: 44.23 g; Sól: 9.44 g; WW: 33.1 Por; : 16.21 %; : 59.52 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3921.19 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew z groszkiem (*) 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Salata lodowa 20 g,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2656.45 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sól: 10.01 g; WW: 34.75 Por; : 16.14 %; : 58.97 %; Ener. z T: 28.21 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3994.64 mg;

wtorek 2025-01-28 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, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Solferino (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

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

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew z groszkiem (*) 150 g, Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2549.24 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 439.91 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 6.59 g; WW: 39.66 Por; : 14.37 %; : 69.02 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 5028.21 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszena kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszena kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2669.89 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 394.65 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.44 g; WW: 36.41 Por; : 15.49 %; : 59.13 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3350.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Solferino (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew z groszkiem (*) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 40 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>), Salata lodowa 20 g ,		Posilek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2516.26 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 10.5 g; WW: 32.38 Por; : 13.82 %; : 57.6 %; Ener. z T: 31.6 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3760.08 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew z groszkiem (*) 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2030.94 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 287.34 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 8.19 g; WW: 25.35 Por; : 17.57 %; : 56.59 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 3213.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Grysiowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2503.87 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 8.62 g; WW: 31.37 Por; : 15.93 %; : 54.47 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4013.82 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Grysiowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334.51 kcal; Białko ogółem: 103.2 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 351.9 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.46 g; WW: 32.65 Por; : 17.68 %; : 60.3 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4253.55 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Grysiowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2276.81 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.45 g; WW: 32.64 Por; : 18.11 %; : 61.8 %; Ener. z T: 20.8 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4253.55 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grysiowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Salatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2099.46 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 8.63 g; WW: 26.98 Por; : 17.96 %; : 56.91 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4145.29 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g, Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.06 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 9.72 g; WW: 28.65 Por; : 17.57 %; : 56.19 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4158.69 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jablko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos brokułowy () (bez mleka) 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 10 g, Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Salata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2217.65 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 70.7 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 328.33 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 30.8 g; Sól: 10.16 g; WW: 29.79 Por; : 14.7 %; : 59.22 %; Ener. z T: 28.69 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4009.78 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Jablko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLUPSZ</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Roszponka 10 g, Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2505.87 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; W tym cukry: 106.61 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.86 g; WW: 34.1 Por; : 16.87 %; : 58.73 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2164.5 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ</u>), Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2351.49 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 353.1 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.93 g; WW: 32.78 Por; : 17.92 %; : 60.06 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4253.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jablko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos brokułowy () (bez mleka) 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ</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>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2380.43 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 29.44 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 11.34 g; WW: 29.17 Por; : 14.67 %; : 54.31 %; Ener. z T: 33.24 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4022.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Jablko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 300 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1714.34 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 227.68 g; W tym cukry: 40.42 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 7.38 g; WW: 20.37 Por; : 20.24 %; : 53.12 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3232.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 50 g (<u>SOJ</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Szynek wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ₊</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW₊</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2368.89 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 388.42 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.34 g; WW: 35.9 Por.: 13.29 %; 65.59 %; Ener. z T: 23.7 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3644.64 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₊</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₊</u>), Szynek- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ₊</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₊</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLUPSZ, SEL₊</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₊</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₊</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.32 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.26 g; WW: 35.04 Por.: 13.56 %; : 69.1 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3524.72 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: ŻŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

czwartek 2025-01-30 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, Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

czwartek 2025-01-30 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>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g, Salata lodowa 20 g, Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

czwartek 2025-01-30 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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g, Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2415.32 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.7 g; Węglowodany ogółem: 390.35 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 9.3 g; WW: 36.09 Por; : 13.93 %; : 64.65 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3644.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Salata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g ,

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

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi mikrowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Salata zielona 20 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2657.17 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.24 g; WW: 36.32 Por; : 16.02 %; : 59.23 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4045.68 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka 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>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2681.52 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 418.71 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.2 g; WW: 38.95 Por; : 14.89 %; : 62.46 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4196.75 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2673.3 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 434.94 g; W tym cukry: 125.44 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.33 g; WW: 40.87 Por; : 16 %; : 65.08 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4669.66 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2458.48 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 358.85 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 8.18 g; WW: 32.69 Por; : 16.34 %; : 58.39 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4146.88 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2586.97 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 377.6 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 9.26 g; WW: 34.47 Por; : 16.26 %; : 58.38 %; Ener. z T: 27.46 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4160.28 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt,	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2170.83 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 10.36 g; WW: 32.22 Por; : 14.26 %; : 65.19 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3494.14 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalaflorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2657.13 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 403.12 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 7.19 g; WW: 36.52 Por; : 15.67 %; : 60.69 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4096.18 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Zacierka 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>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2727.4 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 421.29 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 8.47 g; WW: 39.22 Por; : 15.57 %; : 61.79 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4196.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Zacierka 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 , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2366.82 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 79 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 36.72 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 11.85 g; WW: 31.47 Por; : 13.08 %; : 59.28 %; Ener. z T: 30.04 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3611.36 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalaforowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2590.82 kcal; Białko ogółem: 90.1 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.1 g; Węglowodany ogółem: 400.46 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 10.37 g; WW: 35.93 Por; : 13.91 %; : 61.83 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3857.47 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2453.19 kcal; Białko ogółem: 87.5 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 403.57 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 8.98 g; WW: 36.63 Por; : 14.27 %; : 65.8 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3903.03 mg;

sobota 2025-02-01 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.53 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 403.74 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 9 g; WW: 36.61 Por; : 15.42 %; : 70.66 %; Ener. z T: 16.66 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4085.74 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.2 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.3 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 34.89 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 8.52 g; WW: 32.66 Por; : 15.4 %; : 65.57 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 3815.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2449.28 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 387.04 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 9.53 g; WW: 34.52 Por; : 15.53 %; : 63.21 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 3905.86 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 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>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.49 kcal; Białko ogółem: 79.9 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 382.05 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 8.42 g; WW: 34.16 Por; : 14.03 %; : 67.1 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3602.57 mg;

sobota 2025-02-01 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, SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2549.85 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 410.81 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 50.05 g; Sól: 8.25 g; WW: 36.13 Por; : 15.33 %; : 64.45 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3408.88 mg;

sobota 2025-02-01 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>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószone z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.73 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 400.66 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 38.5 g; Sól: 9.06 g; WW: 36.36 Por; : 16.13 %; : 65.66 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3633.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2494.77 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 393.88 g; W tym cukry: 28.32 g; Błonnik pok.: 49.49 g; Sól: 8.32 g; WW: 34.56 Por; : 15.13 %; : 63.15 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4057.35 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1932.75 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 305.3 g; W tym cukry: 32.15 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.54 g; WW: 27.23 Por; : 15.44 %; : 63.19 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 2957.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GOR.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g, Salata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GOR.</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g,

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

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Salata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Buraczki gotowane () 80 g, Salata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posilek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g , Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>),

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

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Salata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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