

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-31 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.42 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 7.85 g; WW: 33.15 Por; : 12.67 %; : 64.14 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4107.88 mg;

poniedziałek 2025-03-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Jogurt naturalny 100g 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>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2234.72 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 6.78 g; WW: 34.01 Por; : 13.54 %; : 66.83 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4467.26 mg;

poniedziałek 2025-03-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.02 kcal; Białko ogółem: 75.5 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 373.23 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 6.77 g; WW: 34 Por; : 13.87 %; : 68.58 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4467.26 mg;

poniedziałek 2025-03-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2175.15 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 7.86 g; WW: 30.15 Por; : 13.38 %; : 62.2 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4131.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2352.4 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; W tym cukry: 43.18 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 8.53 g; WW: 31.76 Por; : 13.78 %; : 60.49 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4211.17 mg;

poniedziałek 2025-03-31 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, 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, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1992.63 kcal; Białko ogółem: 50.78 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 8.16 g; WW: 32.18 Por; : 10.19 %; : 72.08 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 4046.68 mg;

poniedziałek 2025-03-31 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

poniedziałek 2025-03-31 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 150 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2456.59 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 8.15 g; WW: 34.15 Por; : 14.97 %; : 61.05 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4498.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-31		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 , Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.18 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.2 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 40.16 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 7.47 g; WW: 30.95 Por; : 13.67 %; : 63.26 %; Ener. z T: 26.5 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4328.93 mg;

poniedziałek 2025-03-31		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>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1694.65 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.1 g; Węglowodany ogółem: 270.1 g; W tym cukry: 44 g; Błonnik pok.: 32.6 g; Sól: 5.6 g; WW: 23.88 Por; : 15.33 %; : 63.75 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 3252.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2025-04-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Ser topiony trójkat 17,5 g 1 szt (<u>MLE,</u>), Rżodkiew biała 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2283.3 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; W tym cukry: 51.9 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 7.47 g; WW: 31.9 Por. ; 17.84 %; ; 61.85 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3664.06 mg;

wtorek 2025-04-01		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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron penne 250 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	
		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>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2308.89 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 361.32 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.08 g; WW: 33.89 Por.; : 17.96 %; : 62.6 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3422.05 mg;

wtorek 2025-04-01		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron penne 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE₁</u>), Warzywa pieczone 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2312.44 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.42 g; WW: 33.32 Por.; : 17.5 %; : 61.75 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3458.66 mg;

wtorek 2025-04-01	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2229.03 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 317.29 g; W tym cukry: 29.02 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.96 g; WW: 28.24 Por; : 19.87 %; : 56.94 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3873.34 mg;

wtorek 2025-04-01 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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>),		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.78 kcal; Białko ogółem: 113.9 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 32.71 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 8.62 g; WW: 30.22 Por; : 19.1 %; : 57.14 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4173.59 mg;

wtorek 2025-04-01 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	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 , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2315.42 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 73.1 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.73 g; WW: 29.31 Por; : 16.7 %; : 56.47 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3386.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-04-01 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>), Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>), 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: 2250.11 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.4 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 6.98 g; WW: 31.96 Por; : 12.43 %; : 62.53 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 2874.04 mg;

wtorek 2025-04-01 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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron penne 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2500.27 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.75 g; WW: 35 Por; : 19.92 %; : 59.44 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3544.05 mg;

wtorek 2025-04-01 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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* 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>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2370.23 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 19.13 g; Błonnik pok.: 40.9 g; Sól: 9.36 g; WW: 28.41 Por; : 16.87 %; : 54.65 %; Ener. z T: 30.48 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3601.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-04-01		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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	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>), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>), Cytryna 8 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1704.96 kcal; Białko ogółem: 95.5 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 240.04 g; W tym cukry: 25 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.99 g; WW: 21.19 Por; : 22.41 %; : 56.32 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3147.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2025-04-02 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>), Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOŻ,</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Kalarepa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2767.75 kcal; Białko ogółem: 106.1 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 407.99 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 8.36 g; WW: 37.02 Por; : 15.33 %; : 58.96 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 5596.61 mg;

środa 2025-04-02			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),		Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.33 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 49.7 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 389.57 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.5 g; WW: 36.37 Por; : 14.64 %; : 67.71 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4657.3 mg;

środa 2025-04-02			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
			Posiłek nocny: Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2243.63 kcal; Białko ogółem: 84.1 g; Tłuszcz: 43.4 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 389.45 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.49 g; WW: 36.36 Por.; : 14.99 %; : 69.43 %; Ener. z T: 17.41 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4657.3 mg;

środa 2025-04-02		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ćwika z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02,</u>), Kalafior gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Mandarynka 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Kalarepa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2421.88 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.01 Por; : 17.11 %; : 60.69 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5595.39 mg;

środa 2025-04-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
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>), Ser żółty 40 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2₁</u>), Kalafior gotowany* 50 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml, Mandarynka 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>), Kalarepa 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE₁</u>), Papryka świeża 50 g,		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2574.44 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 387.92 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 8.55 g; WW: 34.73 Por; : 17.29 %; : 60.27 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5865.21 mg;

środa 2025-04-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kalafior gotowany* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>), Kalarepa 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.12 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 379.08 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 7.41 g; WW: 34.78 Por; : 14.37 %; : 66.44 %; Ener. z T: 21.9 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4634.61 mg;

środa 2025-04-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
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>), Ser żółty 40 g (<u>MLE₁</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2₁</u>), Kalafior gotowany* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Mandarynka 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Kalarepa 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2952.89 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 480.11 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 7.26 g; WW: 43.8 Por; : 12.18 %; : 65.04 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5849.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-04-02 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 100g (<u>GLU PSZ.</u>), Kalafior gotowany* 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2382.32 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 395.64 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.05 g; WW: 36.96 Por; : 15.23 %; : 66.43 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4857.3 mg;

środa 2025-04-02 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, Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () b/c 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kalafior gotowany* 50 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml, Mandarynka 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Kalarepa 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Papryka świeża 50 g,		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2551.48 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 380.17 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 8.44 g; WW: 34.01 Por; : 15.68 %; : 59.6 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5570.66 mg;

środa 2025-04-02 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>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Kalafior gotowany* 50 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml, Mandarynka 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Kalarepa 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1822.01 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 279.88 g; W tym cukry: 38.34 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.1 g; WW: 25 Por; : 19.14 %; : 61.44 %; Ener. z T: 22.5 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4161.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2643.28 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 390.72 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.16 g; WW: 35.22 Por; : 14.4 %; : 59.13 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4221.89 mg;

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Pomarańcza 1 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>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.89 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 43.19 g; Sól: 7.56 g; WW: 31.34 Por; : 15.99 %; : 59.79 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4464.39 mg;

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Papryka świeża 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL₁</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 50 g, Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>),		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2570.98 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 46.8 g; Sól: 8.26 g; WW: 33.58 Por; : 15.65 %; : 59.61 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4758.82 mg;

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR₁</u>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,

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

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Papryka świeża 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁</u>), Risotto wegetariańskie* 450 g (<u>SEL₁</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g, Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2649.01 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 408.64 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 8.59 g; WW: 37.24 Por; : 11.16 %; : 61.7 %; Ener. z T: 29.44 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3980 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Papryka świeża 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 450 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Pomidor 50 g,		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2753.4 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 403.04 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 48.15 g; Sól: 7.9 g; WW: 35.47 Por; : 12 %; : 58.55 %; Ener. z T: 31.86 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 4533.71 mg;

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 90 g, Rukola 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1769.76 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 271.17 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 6.28 g; WW: 23.86 Por; : 16.63 %; : 61.29 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3364.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-04-04 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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2754.14 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 430.21 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.45 g; WW: 39.53 Por; : 15.07 %; : 62.48 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 5035.7 mg;

piątek 2025-04-04 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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2527.14 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 410.37 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.47 g; WW: 38.17 Por; : 16.6 %; : 64.95 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4916.61 mg;

piątek 2025-04-04 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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2530.96 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 55.6 g; Kw. tł. nasy.: 20.5 g; Węglowodany ogółem: 410.27 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 30.3 g; Sól: 6.87 g; WW: 38.08 Por; : 16.93 %; : 64.84 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 5097.96 mg;

piątek 2025-04-04	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.16 kcal; Białko ogółem: 106.2 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 360.4 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.42 Por; : 18.34 %; : 62.24 %; Ener. z T: 21.9 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5138.56 mg;

piątek 2025-04-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.83 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.6 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 8.35 g; WW: 34.4 Por; : 18.22 %; : 60.29 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 5289.74 mg;

piątek 2025-04-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Miód (25g) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2501.69 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 390.29 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 7.71 g; WW: 35.36 Por; : 12.92 %; : 62.4 %; Ener. z T: 26.8 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4310.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-04-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt, Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet panierowany (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2781.7 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 79.2 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 424.52 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.17 g; WW: 38.99 Por; : 15.4 %; : 61.04 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 5018.66 mg;

piątek 2025-04-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt, Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2594.01 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 416.1 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 8.1 g; WW: 38.78 Por; : 17.07 %; : 64.16 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 5038.61 mg;

piątek 2025-04-04 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 50 g,		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2338.66 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 7.99 g; WW: 31.79 Por; : 15.44 %; : 61.21 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4721.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-04-04		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1554.68 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 37.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 235.44 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 5.59 g; WW: 20.58 Por; : 20.55 %; : 60.58 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 3492.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2025-04-05 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>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ,</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Grochowa z ziemniakami ()* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

sobota 2025-04-05			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,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g , Marchew gotowana z olejem () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.5 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 370.85 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.74 g; WW: 34.03 Por.; : 14.13 %; : 61.34 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3420.31 mg;

sobota 2025-04-05			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,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g , Marchew gotowana z olejem () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2360.8 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 370.73 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.73 g; WW: 34.02 Por; : 14.46 %; : 62.81 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3420.31 mg;

sobota 2025-04-05	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>), Słupki z warzyw () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 50 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 5 g,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

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

sobota 2025-04-05 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>), Warzywa pieczone 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml,

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

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR. SEZ, S02.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-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>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g , Marchew gotowana z olejem () 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2703.52 kcal; Białko ogółem: 107.9 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.4 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.8 g; WW: 36.09 Por; : 15.96 %; : 57.91 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3573.31 mg;

sobota 2025-04-05 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 , Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta z brokuła * 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-04-05		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza gryczana 130 g , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-04-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.), Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta warzywna* 50 g (SEL.), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2872.16 kcal; Białko ogółem: 129.29 g; Tłuszcz: 98.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 7.6 g; WW: 35.14 Por; : 18.01 %; : 53.24 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4917.33 mg;

niedziela 2025-04-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.), Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta warzywna* 50 g (SEL.), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2861.18 kcal; Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.44 g; WW: 35.3 Por; : 17.75 %; : 53.11 %; Ener. z T: 29.97 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4912.58 mg;

niedziela 2025-04-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Pasta warzywna* 50 g (SEL.), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2598.42 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.07 g; WW: 34.01 Por; : 17.28 %; : 56.43 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4691.33 mg;

niedziela 2025-04-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta warzywna* 50 g (SEL.), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2473.74 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 6.82 g; WW: 27.43 Por; : 19.8 %; : 49.75 %; Ener. z T: 32.96 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5081.99 mg;

niedziela 2025-04-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.),	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta warzywna* 50 g (SEL.), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ.), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2615.47 kcal; Białko ogółem: 127.57 g; Tłuszcz: 96.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 7.4 g; WW: 29.04 Por; : 19.51 %; : 49.7 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 5124.29 mg;

niedziela 2025-04-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.), Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.), Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta warzywna* 50 g (SEL.), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ.), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2506.4 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 8.01 g; WW: 29.32 Por; : 17.63 %; : 51.99 %; Ener. z T: 32.59 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4841.82 mg;

niedziela 2025-04-06 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Bulion warzywny z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 200 g (SOJ.), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.), Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.), Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Tofu 50 g (SOJ.), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2556.49 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 389.7 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 6.63 g; WW: 34.8 Por; : 17.75 %; : 60.97 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3611.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-04-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2911.98 kcal; Białko ogółem: 134.02 g; Tłuszcz: 97.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 7.54 g; WW: 35.48 Por; : 18.41 %; : 52.46 %; Ener. z T: 30.07 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4980.99 mg;

niedziela 2025-04-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>S0J.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g , Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>),		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2565.23 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 30.17 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 8.68 g; WW: 28.06 Por; : 18.02 %; : 49.02 %; Ener. z T: 35.78 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4765.43 mg;

niedziela 2025-04-06		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1997.27 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 240.55 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 5.59 g; WW: 21.24 Por; : 20.88 %; : 48.18 %; Ener. z T: 33.34 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4046.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto vegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Kalarepa 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2422.17 kcal; Białko ogółem: 76.8 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 394.68 g; W tym cukry: 112.57 g; Błonnik pok.: 41 g; Sól: 7.48 g; WW: 35.45 Por; : 12.68 %; : 65.18 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4809.71 mg;

poniedziałek 2025-04-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto vegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2370.47 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 397.47 g; W tym cukry: 109.51 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 6.59 g; WW: 36.49 Por; : 12.21 %; : 67.07 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4808.46 mg;

poniedziałek 2025-04-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto vegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2283.92 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 397.29 g; W tym cukry: 109.51 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 6.57 g; WW: 36.47 Por; : 12.64 %; : 69.58 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4808.46 mg;

poniedziałek 2025-04-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto vegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Kalarepa 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2172.45 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 6.5 g; WW: 31.81 Por; : 13.68 %; : 66.52 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4253.23 mg;

poniedziałek 2025-04-07 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% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Kalarepa 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2317.57 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 61.5 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 7.5 g; WW: 33.59 Por; : 14.15 %; : 65.68 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4343.94 mg;

poniedziałek 2025-04-07 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2084.36 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.7 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 6.87 g; WW: 30.36 Por; : 14.29 %; : 64.07 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4302.52 mg;

poniedziałek 2025-04-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Kalarepa 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2380.93 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 392.17 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 7.16 g; WW: 35.41 Por; : 13.13 %; : 65.88 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4462.34 mg;

poniedziałek 2025-04-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2544.64 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 402.37 g; W tym cukry: 111.65 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 7.9 g; WW: 36.79 Por; : 14.84 %; : 63.25 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5112.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-04-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Kalarepa 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.28 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 7.97 g; WW: 26.99 Por; : 16.31 %; : 60.12 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 4091.61 mg;

poniedziałek 2025-04-07 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>), Kalarepa 80 g , Mix sałat 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1860.58 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 5.25 g; WW: 27.96 Por; : 14.24 %; : 67.69 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3646.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-04-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2603.34 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 9.36 g; WW: 37.09 Por.; : 14.19 %; : 62.07 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4203.11 mg;

wtorek 2025-04-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2477.35 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 392.63 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 9.74 g; WW: 36.45 Por.; : 15.95 %; : 63.4 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4090.94 mg;

wtorek 2025-04-08			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2414.65 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 9.57 g; WW: 36.64 Por.; : 16.83 %; : 65.28 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4080.94 mg;

wtorek 2025-04-08	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2153.88 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 326.4 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.87 g; WW: 29.36 Por; : 17.2 %; : 60.62 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4409.81 mg;

wtorek 2025-04-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g, Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 30 g,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 15 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2357.18 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 10.41 g; WW: 31.06 Por; : 17.21 %; : 58.5 %; Ener. z T: 27.1 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4439.51 mg;

wtorek 2025-04-08 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, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g, Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2339.75 kcal; Białko ogółem: 79.2 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 8.87 g; WW: 31.6 Por; : 13.54 %; : 59.99 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4083.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-04-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2776.77 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 410.66 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.4 g; WW: 37.36 Por; : 13.15 %; : 59.16 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3011.11 mg;

wtorek 2025-04-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 70 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2513.55 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.9 g; Węglowodany ogółem: 395 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 10.76 g; WW: 36.68 Por; : 16.47 %; : 62.86 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4090.94 mg;

wtorek 2025-04-08 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 30 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2244.27 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 335.42 g; W tym cukry: 42.21 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 10.98 g; WW: 30.06 Por; : 16.77 %; : 59.78 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4296.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-04-08		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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g, Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Pomidor 15 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1764.34 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 256.5 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.61 g; WW: 22.86 Por; : 19.14 %; : 58.15 %; Ener. z T: 25.7 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3471.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2025-04-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLUPSZ,</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE,</u>),

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

środa 2025-04-09			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Ziemniaczana * (!) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE,</u>),	

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

środa 2025-04-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE.</u>),	

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
środa 2025-04-09		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

środa 2025-04-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g ,

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

środa 2025-04-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Mix sałat 5 g ,

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

środa 2025-04-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kotlety ziemniaczane () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-04-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

środa 2025-04-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g,		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Mix sałat 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.16 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 13.22 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 10.99 g; WW: 31.99 Por; : 14.44 %; : 56.52 %; Ener. z T: 30.37 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3362.25 mg;

środa 2025-04-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza bulgur 130 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 5 g,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-04-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Dynia z wody 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2616.24 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 359.01 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 8.31 g; WW: 33.31 Por; : 14.58 %; : 54.89 %; Ener. z T: 30.85 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3034.11 mg;

czwartek 2025-04-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2413.3 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 378.26 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 7.2 g; WW: 35.88 Por; : 13.59 %; : 62.7 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2798.78 mg;

czwartek 2025-04-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2353.5 kcal; Białko ogółem: 82.4 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 383.18 g; W tym cukry: 65.3 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.01 g; WW: 35.77 Por; : 14 %; : 65.13 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2999.78 mg;

czwartek 2025-04-10	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
----------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Dynia z wody 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.74 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; W tym cukry: 28.5 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.28 g; WW: 27.89 Por; : 15.39 %; : 54.84 %; Ener. z T: 30.24 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3261.56 mg;

czwartek 2025-04-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Dynia z wody 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g , Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2487.75 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 87.6 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 30.02 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 8.3 g; WW: 29.73 Por; : 15.53 %; : 53.43 %; Ener. z T: 31.69 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3414.65 mg;

czwartek 2025-04-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Dynia z wody 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2344.49 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 45.41 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.91 g; WW: 32.22 Por; : 13.04 %; : 59.52 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2943.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-04-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 80 g (<u>MLE.</u>), Dynia z wody 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z truskawkami 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2595.48 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.5 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 8.01 g; WW: 34.28 Por; : 13.18 %; : 55.88 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2362.48 mg;

czwartek 2025-04-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Dynia z wody 90 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2558.94 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.3 g; Węglowodany ogółem: 391.98 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 7.73 g; WW: 37.01 Por; : 13.81 %; : 61.27 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3078.47 mg;

czwartek 2025-04-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Dynia z wody 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2281.96 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 76.4 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; W tym cukry: 19.8 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 7.23 g; WW: 29.65 Por; : 13.8 %; : 57.44 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3096.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-04-10		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>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Dynia z wody 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	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>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1827.41 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 247.76 g; W tym cukry: 24.95 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.09 g; WW: 22.04 Por; : 15.8 %; : 54.23 %; Ener. z T: 30.28 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 2516.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-04-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka 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>), Powidła śliwkowe 30 g, Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR₁</u>), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2636.51 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 409.78 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 8.17 g; WW: 37.5 Por; : 15.48 %; : 62.17 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 5019.57 mg;

piątek 2025-04-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka 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 80 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 30 g , Surówka z marchwi i jabłka () 80 g (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL₁</u>), Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2467.62 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 55.3 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 400.27 g; W tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.77 Por; : 17.03 %; : 64.88 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 5185.11 mg;

piątek 2025-04-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 30 g , Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL₁</u>), Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.63 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 400.21 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.81 g; WW: 36.88 Por; : 17.72 %; : 65.27 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 5266.36 mg;

piątek 2025-04-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Zacierka 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Mandarynka 1 szt , 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 natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303.3 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 8.73 g; WW: 31.7 Por; : 18.97 %; : 60.73 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5023.54 mg;

piątek 2025-04-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Zacierka 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL₁, GLU JĘCZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Mandarynka 1 szt, 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 natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.37 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 9.81 g; WW: 33.36 Por; : 18.55 %; : 59.83 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 5032.59 mg;

piątek 2025-04-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>), Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.66 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 8.79 g; WW: 33.56 Por; : 13.06 %; : 66.27 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4155.89 mg;

piątek 2025-04-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Zacierka 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>), Powidła śliwkowe 30 g , Słupki z marchewki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL₁, GLU JĘCZ₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR₁</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2673.42 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 408.62 g; W tym cukry: 101.4 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 7.65 g; WW: 37.35 Por; : 15.38 %; : 61.14 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 5070.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-04-11 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>), Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 30 g , Surówka z marchwi i jabłka () 80 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2467.62 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 55.3 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 400.27 g; W tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.77 Por; : 17.03 %; : 64.88 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 5185.11 mg;

piątek 2025-04-11 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 500 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2295.82 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 30.93 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 10.55 g; WW: 31.37 Por; : 15.07 %; : 61.18 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4191.35 mg;

piątek 2025-04-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Mandarynka 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1520.42 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 221.08 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 27.5 g; Sól: 7 g; WW: 19.34 Por; : 21.68 %; : 58.16 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3494.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-04-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL,</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.9 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 375.22 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 7.35 g; WW: 34.17 Por; : 13.65 %; : 65.12 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3364.91 mg;

sobota 2025-04-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350.02 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 381.94 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.93 g; WW: 35.88 Por; : 15.13 %; : 65.01 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3029.89 mg;

sobota 2025-04-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292.32 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 381.82 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.92 g; WW: 35.87 Por; : 15.48 %; : 66.63 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3029.89 mg;

sobota 2025-04-12	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.75 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 33.93 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 6.89 g; WW: 30.15 Por; : 16.06 %; : 62.12 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 3393.1 mg;

sobota 2025-04-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.79 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 7.53 g; WW: 31.99 Por; : 15.53 %; : 61.88 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3553.66 mg;

sobota 2025-04-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2172.55 kcal; Białko ogółem: 78.9 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.4 g; Węglowodany ogółem: 364.2 g; W tym cukry: 52.5 g; Błonnik pok.: 28.4 g; Sól: 6.05 g; WW: 33.71 Por; : 14.53 %; : 67.06 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2961.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-04-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2405.42 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.78 g; WW: 35.74 Por; : 12.63 %; : 64.51 %; Ener. z T: 25.8 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3592.67 mg;

sobota 2025-04-12 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 Królewicka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2677.43 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 396.59 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.94 g; WW: 37.14 Por; : 17.19 %; : 59.25 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3530.51 mg;

sobota 2025-04-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2139.83 kcal; Białko ogółem: 82.5 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 23.29 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 7.32 g; WW: 30.72 Por; : 15.42 %; : 64.6 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3110.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-04-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 130 g , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1738.57 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 258.81 g; W tym cukry: 32.44 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 5.88 g; WW: 22.88 Por; : 18.2 %; : 59.54 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 2758.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-04-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2849.26 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 433.65 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.17 g; WW: 40.02 Por; : 13.95 %; : 60.88 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bt.: 2.43 %; K: 4443.54 mg;		
niedziela 2025-04-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt , Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>), Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2486.19 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 407.15 g; W tym cukry: 108.09 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 7.86 g; WW: 37.95 Por; : 16.51 %; : 65.51 %; Ener. z T: 19.16 %; Ener. z Bt.: 2.32 %; K: 4942.22 mg;		
niedziela 2025-04-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2319.34 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 384.69 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.7 g; WW: 35.88 Por; : 17.69 %; : 66.34 %; Ener. z T: 17.08 %; Ener. z Bt.: 2.35 %; K: 4827.77 mg;		
niedziela 2025-04-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2255.23 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.91 g; WW: 29.7 Por; : 19.48 %; : 58.06 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4421.92 mg;

niedziela 2025-04-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2383.19 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 8.99 g; WW: 31.47 Por; : 19.22 %; : 58.07 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4430.96 mg;

niedziela 2025-04-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2651.87 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.7 g; Węglowodany ogółem: 418.35 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 9.11 g; WW: 38.52 Por; : 12.59 %; : 63.1 %; Ener. z T: 26.2 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3978.4 mg;

niedziela 2025-04-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.), Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Parówki sojowe 100 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEJ, SOJ.), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g , Ketchup 20 g (SEL.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2766.64 kcal; Białko ogółem: 112.9 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 431.39 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 7.51 g; WW: 40 Por; : 16.32 %; : 62.37 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 1985.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-04-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.), Miód (25g) 1 szt , Banan 1szt. 1 szt , Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.),	Pomidorowa z zacierką* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2571.91 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 412.7 g; W tym cukry: 112.29 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 8.64 g; WW: 38.47 Por; : 17.06 %; : 64.19 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 5142.22 mg;

niedziela 2025-04-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 30 g (SEZ.), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2253.92 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 41.31 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 9.32 g; WW: 30.64 Por; : 16.13 %; : 59.86 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3928.89 mg;

niedziela 2025-04-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.), Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.),	Pomidorowa z zacierką* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Sałatka z papryki, pomidora i natki 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1693.84 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 234.11 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 25.4 g; Sól: 7.16 g; WW: 20.97 Por; : 22.37 %; : 55.29 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 3319.37 mg;