

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2266.96 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.15 g; WW: 32.14 Por; : 16.68 %; : 62.16 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 2819.18 mg;		
poniedziałek 2025-04-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2034.53 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.6 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.86 g; WW: 31.05 Por; : 15.86 %; : 65.22 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2464 mg;		
poniedziałek 2025-04-14Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1976.83 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.6 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.85 g; WW: 31.04 Por; : 16.3 %; : 67.1 %; Ener. z T: 17.86 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2464 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-04-14		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

poniedziałek 2025-04-14		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2317.02 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; W tym cukry: 37.08 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 8.68 g; WW: 31.23 Por; : 17.07 %; : 60.08 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3194.23 mg;

poniedziałek 2025-04-14		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2254.69 kcal; Białko ogółem: 68.64 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 370.75 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 34.9 g; Sól: 7.91 g; WW: 33.58 Por; : 12.18 %; : 65.77 %; Ener. z T: 24.6 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 2986.37 mg;

poniedziałek 2025-04-14		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-04-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

poniedziałek 2025-04-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 0 ml,	Fasolowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g,		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2359.77 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 48.41 g; Sól: 9.09 g; WW: 32.49 Por; : 13.97 %; : 63.22 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 4.1 %; K: 3587.01 mg;

poniedziałek 2025-04-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z cebulą 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2025-04-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Kalarepa 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2531.97 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 400.38 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.28 g; WW: 36.31 Por.; : 15.5 %; : 63.25 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3455.83 mg;

wtorek 2025-04-15			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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2531.79 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 409.64 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.85 g; WW: 38.59 Por.; : 15.18 %; : 64.72 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3289.24 mg;

wtorek 2025-04-15			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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>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 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2256.27 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.91 g; WW: 35.37 Por; : 15.51 %; : 66.59 %; Ener. z T: 19.5 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3144.15 mg;

wtorek 2025-04-15			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Kalarepa 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.85 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 33.56 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 6.53 g; WW: 29.5 Por; : 17.01 %; : 60.85 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3264.49 mg;

wtorek 2025-04-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Kalarepa 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.84 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 33.56 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 8.5 g; WW: 31.2 Por; : 16.72 %; : 59.89 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3313.99 mg;

wtorek 2025-04-15 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 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-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 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

wtorek 2025-04-15 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Kalarepa 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: 2722.94 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 416.57 g; W tym cukry: 71.3 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.9 g; WW: 38.5 Por; : 14.38 %; : 61.19 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3112.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-04-15 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2619.63 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 411.27 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.54 g; WW: 38.72 Por; : 15.95 %; : 62.8 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3355.74 mg;

wtorek 2025-04-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Kalarepa 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 50 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2395.48 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 84.5 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 337.03 g; W tym cukry: 22.92 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.52 g; WW: 30.41 Por; : 13.85 %; : 56.28 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3005.95 mg;

wtorek 2025-04-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 130 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Kalarepa 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1728.66 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 250.26 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 28.1 g; Sól: 5.53 g; WW: 22.3 Por; : 19.2 %; : 57.91 %; Ener. z T: 25.4 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 2826.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Surówka z marchwi () 50 g (<u>MLE.</u>), 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>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2338.9 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 375.71 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 9.56 g; WW: 34.38 Por; : 16.92 %; : 64.25 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 5151.55 mg;

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2269.17 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 7.63 g; WW: 35.49 Por; : 16.21 %; : 67.96 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5141.53 mg;

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2092.47 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 38.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 91.3 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.62 g; WW: 32.58 Por; : 17.29 %; : 68.16 %; Ener. z T: 16.68 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4552.53 mg;

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Surówka z marchwi b/c () 50 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.37 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 9.59 g; WW: 28.66 Por; : 18.51 %; : 60.5 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4561.99 mg;

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Surówka z marchwi b/c () 50 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.34 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 10.17 g; WW: 30.3 Por; : 18.28 %; : 59.78 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4631.42 mg;

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Surówka z marchwi () 50 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.5 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 101.22 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.86 g; WW: 33.1 Por; : 15.33 %; : 66.54 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4965.85 mg;

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Surówka z marchwi () 50 g (<u>MLE.</u>), 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>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2425.04 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; Węglowodany ogółem: 384.7 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 9.2 g; WW: 34.54 Por; : 15.39 %; : 63.45 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4601.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-04-16 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>), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Banan 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2287.52 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 386.57 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.14 g; WW: 35.59 Por; : 16.53 %; : 67.6 %; Ener. z T: 17.91 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 5141.53 mg;

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Surówka z marchwi b/c () 50 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pasta z brokuła * 40 g , Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2016.75 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 314.86 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 10.35 g; WW: 28.25 Por; : 16.78 %; : 62.45 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4373.34 mg;

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Surówka z marchwi () 50 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1719.12 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 249.26 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.47 g; WW: 22.26 Por; : 20.63 %; : 58 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3549.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-04-17 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 topiony trójkąt 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>), Szynte Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2698.93 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 437.54 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 10.86 g; WW: 39.89 Por; : 12.87 %; : 64.85 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 5458.88 mg;		
czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynte Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.73 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 8.59 g; WW: 36.26 Por; : 15.1 %; : 64.18 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3971.23 mg;		
czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynte Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2404.03 kcal; Białko ogółem: 92.8 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 394.83 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 8.58 g; WW: 36.25 Por; : 15.44 %; : 65.7 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3971.23 mg;		
czwartek 2025-04-17 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

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

czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

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

czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-04-17		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2433.31 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 412.94 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 6.4 g; WW: 37.09 Por; : 12.33 %; : 67.88 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bt.: 3.56 %; K: 4320.01 mg;

czwartek 2025-04-17		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>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Serek truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2555.22 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 402.07 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 9.38 g; WW: 36.96 Por; : 15.82 %; : 62.94 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bt.: 2.55 %; K: 4154.23 mg;

czwartek 2025-04-17		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 , Szyunka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* z olejem 150 g (<u>SOJ, 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 , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-04-17		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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Słupki papryki kolorowej 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2574.19 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 385.27 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 7.41 g; WW: 35.4 Por; : 15.25 %; : 59.87 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4489.26 mg;

piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Dynia duszona 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 pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.82 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 396.16 g; W tym cukry: 99.3 g; Błonnik pok.: 28.9 g; Sól: 6.51 g; WW: 36.7 Por; : 15.99 %; : 64.37 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4482.53 mg;

piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Dynia duszona 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>), Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2431.29 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 29.1 g; Sól: 6.79 g; WW: 36.27 Por; : 16.66 %; : 64.51 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4531.03 mg;

piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g, Rukola 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2305.54 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 67.8 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 7.38 g; WW: 29.87 Por; : 18.78 %; : 57.1 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4676.01 mg;

piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (GLU PSZ, MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE₁), Twarożek 80 g (MLE₁), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB₁), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Sos cytrynowy 100 ml (GLUPSZ, MLE₁), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (GLU PSZ, SEL₁), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE₁), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE₁), Ser żółty 40 g (MLE₁), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE₁), Pasztecik warzywny 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL₁), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2482.1 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g; W tym cukry: 44.8 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 8.06 g; WW: 32.01 Por; : 18.25 %; : 57.02 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4857.56 mg;

piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (GLU PSZ, SEL₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ₁), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 500 ml (GLU PSZ, SEL₁), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB₁), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ₁), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (GLU PSZ, SEL₁), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.24 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 49.1 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.91 g; WW: 30.61 Por; : 15.21 %; : 65.24 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4039.17 mg;

piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku 500 ml (GLU PSZ, MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE₁), Twarożek 50 g (MLE₁), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB₁), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (GLU PSZ, SEL₁), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE₁), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR₁), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2484.35 kcal; Białko ogółem: 91.5 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 6.8 g; WW: 35.29 Por; : 14.73 %; : 61.91 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4536.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-04-18		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>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Dynia duszona 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 pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2691.3 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 400.48 g; W tym cukry: 99.3 g; Błonnik pok.: 28.9 g; Sól: 7.36 g; WW: 37.18 Por.; : 17.39 %; : 59.52 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4482.53 mg;

piątek 2025-04-18			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 , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		Szpinakowa z zacierką *(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>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g ,				Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2486.77 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; W tym cukry: 22.71 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 8.87 g; WW: 30.39 Por.; : 14.81 %; : 54.73 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4299.97 mg;

piątek 2025-04-18		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>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 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>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1569.53 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 209.7 g; W tym cukry: 20.56 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 5.64 g; WW: 18.47 Por; : 21.07 %; : 53.44 %, Ener. z T: 28.3 %, Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3113.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , 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>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2789.84 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 438.93 g; W tym cukry: 94.29 g; Błonnik pok.: 47.26 g; Sól: 9.64 g; WW: 39.27 Por; : 11.51 %; : 62.93 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 5388.14 mg;

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2535.06 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 7.89 g; WW: 35.76 Por; : 11.3 %; : 62.15 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4983.74 mg;

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb pszenny 150 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>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2483.16 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 8.55 g; WW: 35.95 Por; : 11.44 %; : 64.16 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 5202.94 mg;

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 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>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.13 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 387.24 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 51.93 g; Sól: 8.85 g; WW: 33.61 Por; : 12.36 %; : 61.12 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 4.1 %; K: 5548.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 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 grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Roszponka 10 g ,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2676.38 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 91.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 404.63 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 53.06 g; Sól: 9.42 g; WW: 35.23 Por; : 12.48 %; : 60.47 %; Ener. z T: 30.69 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 5595.19 mg;

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Surówka z marchwi 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>), 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 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2415.2 kcal; Białko ogółem: 64.87 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 44.77 g; Sól: 9.69 g; WW: 32.33 Por; : 10.74 %; : 60.74 %; Ener. z T: 32.19 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4514.93 mg;

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , 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>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2877.2 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 441.73 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 47.7 g; Sól: 10.78 g; WW: 39.49 Por; : 12.3 %; : 61.41 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 5292.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2535.06 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 7.89 g; WW: 35.76 Por; : 11.3 %; : 62.15 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4983.74 mg;

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Serek grani z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Roszponka 10 g ,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2590.68 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 392.95 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 53.13 g; Sól: 9.35 g; WW: 34.04 Por; : 11.92 %; : 60.67 %; Ener. z T: 31.24 %; Ener. z Bł.: 4.1 %; K: 5380.66 mg;

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 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>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz warzywny dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2076.43 kcal; Białko ogółem: 70.25 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.4 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 7.67 g; WW: 25.72 Por; : 13.53 %; : 57.67 %; Ener. z T: 32.54 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 4366.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Ćwikła z chrzanem () 80 g (<u>MLE, SO2.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Żurek z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2707.2 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 89.7 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 382.2 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 32.7 g; Sól: 9.33 g; WW: 35.09 Por; : 15.99 %; : 56.47 %; Ener. z T: 29.82 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4650.23 mg;

niedziela 2025-04-20 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Buraczki gotowane () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2488.6 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 366.3 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.35 g; WW: 34.44 Por; : 18.04 %; : 58.88 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4428.25 mg;

niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Buraczki gotowane () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2352.8 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 8.65 g; WW: 35.14 Por; : 18.33 %; : 63.73 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4361.75 mg;

niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SO2.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2089.74 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 29.36 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.6 g; WW: 27.73 Por; : 20 %; : 58.34 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4659.24 mg;

niedziela 2025-04-20 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% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ₁</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SOJ₁</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, 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% 20 g (<u>MLE₁</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>), Sałatka wiosenna 100 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>), Hummus z ciecierzycy 25 g (<u>MLE₁</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2239.22 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 325.63 g; W tym cukry: 29.48 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.14 g; WW: 29.7 Por; : 19.33 %; : 58.17 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4677.2 mg;

niedziela 2025-04-20 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 20 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Sałatka wiosenna 100 g, Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2436.05 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 8.82 g; WW: 32.98 Por; : 13.59 %; : 59.86 %; Ener. z T: 29.34 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4809.8 mg;

niedziela 2025-04-20 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% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Ćwikła z chrzanem () 80 g (<u>MLE, SOJ₁</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka wiosenna 100 g, Hummus z ciecierzycy 80 g (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2502.73 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.64 g; WW: 32.71 Por; : 14.03 %; : 56.1 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2877 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Buraczki gotowane () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<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>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2497.78 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.61 g; WW: 34.49 Por; : 18.18 %; : 58.74 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bt.: 1.87 %; K: 4428.25 mg;

niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.31 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.3 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 26.64 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 9.39 g; WW: 29.12 Por; : 16.94 %; : 56.53 %; Ener. z T: 28.52 %; Ener. z Bt.: 2.61 %; K: 4543.66 mg;

niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka wiosenna 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1660.54 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 236.07 g; W tym cukry: 27.92 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.45 g; WW: 21.36 Por; : 23.38 %; : 56.87 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bt.: 2.84 %; K: 3584.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21 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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>), Papryka świeża 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3002.26 kcal; Białko ogółem: 125 g; Tłuszcz: 115.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 384.27 g; W tym cukry: 111.46 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 8.17 g; WW: 34.39 Por; : 16.65 %; : 51.2 %; Ener. z T: 34.6 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 5737.42 mg;

poniedziałek 2025-04-21 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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Żurawina do mięs 20 g (<u>SO2.</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 ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2969.31 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 111.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 383.29 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 8.05 g; WW: 34.92 Por; : 16.4 %; : 51.63 %; Ener. z T: 33.74 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 5514.55 mg;

poniedziałek 2025-04-21 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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Żurawina do mięs 20 g (<u>SO2.</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 ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kurczak gotowany 200 g , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2640.8 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 8.12 g; WW: 32.69 Por; : 18.4 %; : 54.34 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4964.35 mg;

poniedziałek 2025-04-21	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
-------------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>), Papryka świeża 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2664.7 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 101.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 49.3 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 8.24 g; WW: 29.45 Por; : 18.51 %; : 49.97 %; Ener. z T: 34.29 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5156.67 mg;

poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>), Papryka świeża 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2823.95 kcal; Białko ogółem: 132.68 g; Tłuszcz: 106.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 351.59 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 8.74 g; WW: 31.23 Por; : 18.79 %; : 49.8 %; Ener. z T: 34.06 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 5215.27 mg;

poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Żurawina do mięs 20 g (<u>S02.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2779.87 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 107.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.8 g; WW: 31.91 Por; : 16.53 %; : 51.54 %; Ener. z T: 34.72 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5315.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-04-21 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kotlety sojowe 200 g (<u>SOJ.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2835.78 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 91.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 396.39 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 54.47 g; Sól: 8.47 g; WW: 34.22 Por; : 16.68 %; : 55.91 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4554.26 mg;

poniedziałek 2025-04-21 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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Żurawina do mięs 20 g (<u>SO2.</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,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g, Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml, Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Sok pomidorowy 200 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3191.95 kcal; Białko ogółem: 141.9 g; Tłuszcz: 118.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 402.14 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 35.8 g; Sól: 12.39 g; WW: 36.67 Por; : 17.78 %; : 50.4 %; Ener. z T: 33.55 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 5527.95 mg;

poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Pomarańcza 1 szt. 1 szt,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g, Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</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, Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2820.37 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 112.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 41 g; Sól: 8.41 g; WW: 30.86 Por; : 17.31 %; : 49.58 %; Ener. z T: 35.97 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 5369.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-04-21		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>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>), Papryka świeża 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kurczak gotowany 150 g , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2078.09 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 267.45 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 6.66 g; WW: 23.51 Por; : 19.12 %; : 51.48 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4099.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-04-22 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.4 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 8.26 g; WW: 31.32 Por.; : 12.59 %; : 60.03 %; Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3424.88 mg;

wtorek 2025-04-22 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>), Południca Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzynna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , 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>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2155.94 kcal; Białko ogółem: 68.2 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.5 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 30.3 g; Sól: 7.56 g; WW: 31.81 Por; : 12.65 %; : 64.56 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3207.82 mg;

wtorek 2025-04-22		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2098.24 kcal; Białko ogółem: 68.06 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.5 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 30.3 g; Sól: 7.55 g; WW: 31.8 Por; : 12.97 %; : 66.31 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3207.82 mg;

wtorek 2025-04-22		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Wielowarzynna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL,</u>), Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2314.83 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.76 g; WW: 29.61 Por; : 14.12 %; : 56.74 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3505.71 mg;

wtorek 2025-04-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Ser żółty 50 g (MLE.), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 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 lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.), Twaróg półtłusty 40 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2460.28 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 88.9 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 9.33 g; WW: 31.26 Por; : 14.17 %; : 56.31 %; Ener. z T: 32.52 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3579.16 mg;

wtorek 2025-04-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.95 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 8.48 g; WW: 31.44 Por; : 13.04 %; : 59.89 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2960.15 mg;

wtorek 2025-04-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Twaróg półtłusty 80 g (MLE.), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.), Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Tofu 50 g (SOJ.), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2067.56 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 5.71 g; WW: 31.41 Por; : 13.77 %; : 66.86 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3443.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-04-22 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>), Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* dieta 350 g (<u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , 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>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2563.91 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 91.8 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 30.3 g; Sól: 7.75 g; WW: 32.38 Por; : 14.55 %; : 55.18 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3207.82 mg;

wtorek 2025-04-22 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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 , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2589.11 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 100.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; W tym cukry: 20.9 g; Błonnik pok.: 33.4 g; Sól: 9.76 g; WW: 31.68 Por; : 14.09 %; : 53.69 %; Ener. z T: 34.84 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3152.7 mg;

wtorek 2025-04-22 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.46 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 7.81 g; WW: 25.69 Por; : 14.85 %; : 55.43 %; Ener. z T: 32.86 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3032.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-04-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2348.37 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 8.57 g; WW: 29.87 Por.; : 14.48 %; : 55.48 %; Ener. z T: 32.15 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3982.82 mg;

środa 2025-04-23			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2131.29 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.3 g; Węglowodany ogółem: 331.17 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.48 g; WW: 30.72 Por.; : 16.3 %; : 62.15 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4099.38 mg;

środa 2025-04-23			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.59 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.3 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.47 g; WW: 30.71 Por.; : 16.73 %; : 63.86 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4099.38 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
środa 2025-04-23		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2004.74 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 297.9 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.73 g; WW: 27.05 Por; : 17.45 %; : 59.44 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4144.12 mg;

środa 2025-04-23 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2157.34 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 39.71 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 9.82 g; WW: 28.72 Por; : 17.08 %; : 58.51 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4157.52 mg;

środa 2025-04-23 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, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2175.03 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 10.24 g; WW: 29.41 Por; : 14.75 %; : 59.46 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3900.71 mg;

środa 2025-04-23 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350.37 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.81 g; WW: 32.6 Por; : 15.48 %; : 60.02 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2133.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-04-23 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.27 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.3 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.95 g; WW: 30.85 Por; : 16.58 %; : 61.89 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4099.38 mg;

środa 2025-04-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.81 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 318.2 g; W tym cukry: 28.42 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 11.42 g; WW: 28.79 Por; : 14.72 %; : 54.44 %; Ener. z T: 33.02 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3913.57 mg;

środa 2025-04-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grycikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1619.62 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 226.9 g; W tym cukry: 38.51 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 7.48 g; WW: 20.44 Por; : 19.74 %; : 56.04 %; Ener. z T: 26.7 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3231.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-04-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2419.75 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 8.34 g; WW: 32.72 Por; : 13.49 %; : 59.52 %; Ener. z T: 30.07 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3248.06 mg;

czwartek 2025-04-24 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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2377.89 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 388.42 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.34 g; WW: 35.9 Por; : 13.23 %; : 65.34 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3644.64 mg;

czwartek 2025-04-24 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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.26 g; WW: 35.04 Por; : 13.5 %; : 68.82 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3524.72 mg;

czwartek 2025-04-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2367.46 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 9.31 g; WW: 29.85 Por; : 15.46 %; : 57.33 %; Ener. z T: 30.03 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3748.99 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 czwartek 2025-04-24 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Szynek wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (SOJ.), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (MLE, ORZ, GLU OW.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Ser żółty 50 g (MLE.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 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.), Twaróg półtłusty 30 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2516.43 kcal; Białko ogółem: 99.3 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 43.23 g; Sól: 9.81 g; WW: 31.61 Por; : 15.78 %; : 56.93 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3819.07 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna czwartek 2025-04-24		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynek wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (SOJ.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska czwartek 2025-04-24		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Ser topiony 50 g (MLE.), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (MLE, ORZ, GLU OW.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z warzywami* 350 g (GLU PSZ, MLE.), Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Ser żółty 50 g (MLE.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2327.71 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 377.67 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 7.5 g; WW: 34.47 Por; : 12.21 %; : 64.9 %; Ener. z T: 25.9 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3105.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-04-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2424.32 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.1 g; Węglowodany ogółem: 390.35 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 9.3 g; WW: 36.09 Por; : 13.88 %; : 64.41 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3644.64 mg;

czwartek 2025-04-24 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 , Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2374.05 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 10.34 g; WW: 30.71 Por; : 14.23 %; : 58.69 %; Ener. z T: 29.55 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 3528.08 mg;

czwartek 2025-04-24 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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1841.55 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 283.38 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.79 g; WW: 24.84 Por; : 15.37 %; : 61.55 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 3075.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₊, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE₊, GOR₊</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

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

piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE₊, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

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

piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₊</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE₊, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

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

piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₊, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₊</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ₊</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

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

piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₊</u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>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: 2232.03 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 367.31 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 8.26 g; WW: 33.58 Por; : 14.08 %; : 65.83 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3494.14 mg;

piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ₊</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₊</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR₊</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

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

piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.02 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; W tym cukry: 36.72 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 9.75 g; WW: 32.83 Por; : 12.95 %; : 60.01 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3611.36 mg;

piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-04-26 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>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 50 g , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2539.8 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 9.15 g; WW: 34.91 Por; : 13.14 %; : 61.64 %; Ener. z T: 27.73 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 4133.1 mg;

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2270.12 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 61.4 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 7.58 g; WW: 34.23 Por; : 12.92 %; : 66.78 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3725.19 mg;

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2147.46 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 43.75 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.21 Por; : 13.77 %; : 70.63 %; Ener. z T: 18.34 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3907.91 mg;

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 50 g , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2187.18 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 7.3 g; WW: 31.64 Por; : 14.53 %; : 65.45 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4090.78 mg;

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 50 g, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.22 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 68.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.3 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 37.54 g; Błonnik pok.: 44.32 g; Sól: 8.31 g; WW: 33.51 Por; : 14.75 %; : 63.05 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4189.13 mg;

sobota 2025-04-26 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 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szyunka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2173.49 kcal; Białko ogółem: 78.4 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 8.26 g; WW: 31.86 Por; : 14.43 %; : 65.89 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 3602.57 mg;

sobota 2025-04-26 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, SO2.</u>), Pomidor 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2445.85 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 386.81 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 48.95 g; Sól: 8.09 g; WW: 33.83 Por; : 15.74 %; : 63.26 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 4 %; K: 3408.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.77 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 58.1 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 380.26 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 7.92 g; WW: 34.23 Por; : 14.76 %; : 65.43 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3780.54 mg;

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 500 ml (<u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z soczewicy czerwonej 50 g , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 30 g ,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2444.72 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.6 g; Węglowodany ogółem: 385.01 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 50.89 g; Sól: 7.1 g; WW: 33.56 Por; : 14.35 %; : 63 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 4340.62 mg;

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 30 g , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1860.54 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 290.26 g; W tym cukry: 32.68 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 6.74 g; WW: 25.7 Por; : 15.04 %; : 62.4 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3123.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-04-27 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.), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.), Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonke niejadalnej 50 g (GOR.), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2624.75 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.2 g; WW: 34.51 Por; : 17.36 %; : 56.7 %; Ener. z T: 27.8 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3869.79 mg;

niedziela 2025-04-27 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.), Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (GLU	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2481.32 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 10.18 g; WW: 33.63 Por; : 19.71 %; : 57.84 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3877.28 mg;

niedziela 2025-04-27 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.), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.), Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.17 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 347.2 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.85 g; WW: 32.11 Por; : 20.78 %; : 62.44 %; Ener. z T: 18.28 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4248.28 mg;

niedziela 2025-04-27 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.), Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 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 białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonke niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116.62 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 37.77 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 9.76 g; WW: 27.43 Por; : 22.04 %; : 57.4 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4273.43 mg;

niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.87 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 321.3 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 10.43 g; WW: 29.05 Por; : 21.79 %; : 56.03 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4353.33 mg;

niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GOR.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.53 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 9.2 g; WW: 31.07 Por; : 17.24 %; : 63.23 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4320.18 mg;

niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; W tym cukry: 46.3 g; Błonnik pok.: 20.7 g; Sól: 8.16 g; WW: 30.13 Por; : 16.52 %; : 51.8 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 1849.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Buraczki gotowane () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Babka drożdżowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb 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>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2585.07 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 387.21 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 10.36 g; WW: 36.03 Por; : 19.26 %; : 59.92 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 5013.05 mg;

niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.66 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g; W tym cukry: 35.72 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 9.87 g; WW: 31.13 Por; : 17.19 %; : 59.78 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 5270.01 mg;

niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1781.11 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 250.29 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 8.38 g; WW: 22.09 Por; : 24.33 %; : 56.21 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4098.75 mg;