

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek świeży 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: 2256.1 kcal; Białko ogółem: 94.5 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.5 g; WW: 32.17 Por; : 16.75 %; : 62.52 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 2795.57 mg;

poniedziałek 2025-05-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka 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>),	Zupa wiosenna z cukinią i 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: 2028.33 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 45.6 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.89 g; WW: 31.01 Por; : 15.93 %; : 65.31 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2468.69 mg;

poniedziałek 2025-05-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka 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>),	Zupa wiosenna z cukinią i 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: 1970.63 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 39.3 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.88 g; WW: 31 Por; : 16.37 %; : 67.2 %; Ener. z T: 17.95 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 2468.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-05-12		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>), Ogórek świeży 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: 2147.56 kcal; Białko ogółem: 94.5 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 31.83 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.5 g; WW: 29.45 Por; : 17.6 %; : 60.62 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2795.03 mg;

poniedziałek 2025-05-12		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>), Ogórek świeży 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2306.16 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 8.03 g; WW: 31.26 Por; : 17.14 %; : 60.43 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3170.63 mg;

poniedziałek 2025-05-12		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,	Zupa wiosenna z cukinią i 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: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.49 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 7.94 g; WW: 33.55 Por; : 12.23 %; : 65.86 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 2991.06 mg;

poniedziałek 2025-05-12		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>), Ogórek świeży 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: 2277.25 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 5.84 g; WW: 32.23 Por; : 16.27 %; : 62.01 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 2795.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-05-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Zupa wiosenna z cukinią i 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: 2276.87 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 8 g; WW: 33.14 Por; : 18.63 %; : 61.92 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2621.69 mg;

poniedziałek 2025-05-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek świeży 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: 2348.91 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 27.75 g; Błonnik pok.: 48.08 g; Sól: 8.44 g; WW: 32.52 Por; : 14.03 %; : 63.57 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3563.41 mg;

poniedziałek 2025-05-12 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>), Ogórek świeży 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Fasolowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1598.95 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 36.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 251.57 g; W tym cukry: 29.63 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.7 g; WW: 22.77 Por; : 19.02 %; : 62.93 %; Ener. z T: 20.8 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 2069.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-05-13 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>), Szyunka 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 ,
		Posiłek 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 2025-05-13		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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Salata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	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 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>GLU PSZ, 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 2025-05-13		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), 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% 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 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.27 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 368.33 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.83 g; WW: 34.67 Por; : 15.61 %; : 66.24 %; Ener. z T: 19.74 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3364.15 mg;

wtorek 2025-05-13	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.weglowodanów (4 pos)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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>), Szyńka 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: 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 2025-05-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>), Szyńka 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 2025-05-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), 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-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.7 kcal; Białko ogółem: 71.5 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.47 g; WW: 31.67 Por; : 13.25 %; : 63.5 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3027.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-05-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), 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;

wtorek 2025-05-13 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 2025-05-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-05-13 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 2025-05-14 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 świeży 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 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 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: 2355.78 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 377.86 g; W tym cukry: 108.1 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 8.05 g; WW: 34.55 Por; : 16.79 %; : 64.16 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 5227.31 mg;

środa 2025-05-14 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 z olejem () 100 g , 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: 2288.52 kcal; Białko ogółem: 91.9 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 385.8 g; W tym cukry: 115.22 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.71 g; WW: 35.5 Por; : 16.06 %; : 67.43 %; Ener. z T: 18.55 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5149.83 mg;

środa 2025-05-14 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 z olejem () 100 g , 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: 2111.82 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 40.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.7 g; WW: 32.59 Por; : 17.12 %; : 67.59 %; Ener. z T: 17.42 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4560.83 mg;

środa 2025-05-14 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>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek świeży 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 z olejem b/c () 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>), 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: 2124.24 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 8.05 g; WW: 28.83 Por; : 18.36 %; : 60.42 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4637.75 mg;

środa 2025-05-14 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>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek świeży 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 z olejem b/c () 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>), 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 ,
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: 2269.21 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 63.2 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 8.63 g; WW: 30.48 Por; : 18.14 %; : 59.71 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4707.18 mg;

środa 2025-05-14 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 , 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 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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z 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: 2191.18 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 51.9 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 363 g; W tym cukry: 101.25 g; Błonnik pok.: 33.2 g; Sól: 8.9 g; WW: 33.11 Por; : 15.26 %; : 66.27 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4970 mg;

środa 2025-05-14 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>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek świeży 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 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 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: 2441.91 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 386.85 g; W tym cukry: 108.1 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 7.7 g; WW: 34.71 Por; : 15.28 %; : 63.37 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4677.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-05-14 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>), 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 z olejem () 100 g, 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: 2306.87 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 386.83 g; W tym cukry: 115.22 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 8.22 g; WW: 35.6 Por; : 16.37 %; : 67.08 %; Ener. z T: 18.58 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 5149.83 mg;

środa 2025-05-14 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, Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek świeży 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 z olejem b/c () 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, 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: 2033.63 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; W tym cukry: 58.4 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.81 g; WW: 28.42 Por; : 16.64 %; : 62.35 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4449.1 mg;

środa 2025-05-14 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 świeży 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 z olejem () 50 g, 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: 1735.99 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 251.41 g; W tym cukry: 55.33 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 6.97 g; WW: 22.43 Por; : 20.42 %; : 57.93 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3625.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-05-15 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 , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2741.81 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 444.89 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 9.5 g; WW: 40.57 Por; : 11.81 %; : 64.9 %; Ener. z T: 25.3 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 6055.43 mg;

czwartek 2025-05-15 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>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>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2594.24 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 402.05 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.57 g; WW: 36.92 Por; : 13.38 %; : 61.99 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4516.85 mg;

czwartek 2025-05-15 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>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>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2536.54 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 401.93 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.56 g; WW: 36.91 Por; : 13.66 %; : 63.38 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4516.85 mg;

czwartek 2025-05-15	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>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>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: 2349.61 kcal; Białko ogółem: 84.8 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 44.6 g; Błonnik pok.: 41.7 g; Sól: 8.13 g; WW: 31.45 Por; : 14.44 %; : 60.53 %; Ener. z T: 28.3 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4265.18 mg;

czwartek 2025-05-15 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>), 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>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2508.86 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 42.83 g; Sól: 8.63 g; WW: 33.22 Por; : 15.01 %; : 59.68 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4323.78 mg;

czwartek 2025-05-15 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 , 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>), Banan 1szt. 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 , Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2466.38 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 405.62 g; W tym cukry: 102.8 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 6.63 g; WW: 36.82 Por; : 12.14 %; : 65.78 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4761.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-05-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2421.5 kcal; Białko ogółem: 68.79 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 404.22 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 40.4 g; Sól: 5.7 g; WW: 36.52 Por; : 11.36 %; : 66.77 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4412.41 mg;

czwartek 2025-05-15		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>), 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>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>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 naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2687.73 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 409.16 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.36 g; WW: 37.62 Por; : 14.12 %; : 60.89 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4699.85 mg;

czwartek 2025-05-15		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 , 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>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , 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: 2454.58 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 365.33 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 8.06 g; WW: 32.34 Por; : 14.04 %; : 59.53 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4093.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-05-15		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>), Banan 1szt. 1 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 olejem* 150 g (<u>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: 1917.06 kcal; Białko ogółem: 66.16 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.8 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 33.6 g; Sól: 6.79 g; WW: 27.1 Por; : 13.8 %; : 63.29 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 3779.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
piątek 2025-05-16 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 oprószony 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>), 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 z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2543.13 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 384.66 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 7.22 g; WW: 35.35 Por; : 15.4 %; : 60.5 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4477.81 mg;

piątek 2025-05-16			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , 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, SEL₁</u>), Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), 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>), Bułka pszenna długa krojona 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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE₁</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: 2454.18 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.41 g; WW: 36.63 Por; : 15.96 %; : 64.44 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4455.88 mg;

piątek 2025-05-16			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 2025-05-16	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE₁</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: 2297.9 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.6 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.79 Por; : 18.75 %; : 57.15 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4649.36 mg;

piątek 2025-05-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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>GLUPSZ, 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>), 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>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2474.46 kcal; Białko ogółem: 112.7 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.97 g; WW: 31.93 Por; : 18.22 %; : 57.07 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4830.91 mg;

piątek 2025-05-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/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 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus 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 2025-05-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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: 2392.65 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 6.38 g; WW: 35.21 Por; : 14.61 %; : 64.09 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4477.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-05-16 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>),
		Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2683.66 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 399.68 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.27 g; WW: 37.11 Por; : 17.36 %; : 59.57 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4455.88 mg;

piątek 2025-05-16 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 ,		Posilek 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 2025-05-16 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>), 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 ,
		Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1561.89 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 49.1 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 208.9 g; W tym cukry: 20.04 g; Błonnik pok.: 24.8 g; Sól: 5.54 g; WW: 18.4 Por; : 21.04 %; : 53.5 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3086.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2025-05-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g , Sałatka z pomidorów i natką pietr. z olejem 100 g , Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Bigos 300 g (<u>GLUPSZ, SEL., GOR.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 100 g , Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2724.6 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 405.05 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 10.86 g; WW: 37.07 Por. ; 13.29 %; 59.47 %; Ener. z T: 29.34 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5073.27 mg;

sobota 2025-05-17			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i natką pietr. z olejem 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), 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: 2632.35 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 79.6 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 383.27 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.74 g; WW: 35.74 Por.; : 15.96 %; : 58.24 %; Ener. z T: 27.21 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 5088.37 mg;

sobota 2025-05-17		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>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów i natką pietr. z olejem 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), 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: 2647.85 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 401.55 g; W tym cukry: 96.73 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.41 g; WW: 37.41 Por; : 16.07 %; : 60.66 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 5307.57 mg;

sobota 2025-05-17		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów i natką pietr. z olejem 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘC,</u>),		Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 100 g , Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2454.78 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 48.76 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 8.47 g; WW: 31.52 Por; : 17.36 %; : 57.95 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 5076.04 mg;

sobota 2025-05-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszenney 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka z pomidorów i natką pietr. z olejem 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszenney 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 100 g, Papryka świeża 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>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ₁</u>), Roszponka 10 g,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2597.03 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 82.6 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 9.04 g; WW: 33.14 Por; : 17.21 %; : 57.45 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5122.69 mg;

sobota 2025-05-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszenney 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ₁</u>), Sałatka z pomidorów i natką pietr. z olejem 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR₁</u>), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszenney 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ₁</u>), Roszponka 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2453.2 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 11.08 g; WW: 33.2 Por; : 12.46 %; : 59.91 %; Ener. z T: 30.7 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4722.02 mg;

sobota 2025-05-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SOZ₁</u>), Sałatka z pomidorów i natką pietr. z olejem 100 g, Ketchup 20 g (<u>SEL₁</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL₁</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g, Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 100 g, Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2803.75 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 442.98 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sól: 9.51 g; WW: 40.02 Por; : 13.27 %; : 63.2 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5657.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-05-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i natką pietr. z olejem 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>), 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: 2632.35 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 79.6 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 383.27 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.74 g; WW: 35.74 Por; : 15.96 %; : 58.24 %; Ener. z T: 27.21 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 5088.37 mg;

sobota 2025-05-17 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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Pasta z soczewicy czerwonej 100 g , 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 , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Rospzonka 10 g ,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2485.33 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 80.5 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 8.9 g; WW: 31.65 Por; : 16.63 %; : 57.73 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 5108.16 mg;

sobota 2025-05-17 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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i natką pietr. z olejem 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 soczewicy czerwonej 100 g , Papryka świeża 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: 2072.08 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 285.91 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 36.5 g; Sól: 7.3 g; WW: 25.13 Por; : 19.13 %; : 55.19 %; Ener. z T: 29.1 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4095.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-05-18 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.), Ser żółty 40 g (MLE.), Słupki z warzyw () 80 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak pieczony 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml, Babka cytrynowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

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

niedziela 2025-05-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml, Babka cytrynowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

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

niedziela 2025-05-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2265.22 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; W tym cukry: 101.7 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 7.29 g; WW: 34.07 Por; : 15.55 %; : 64.77 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4513.23 mg;

niedziela 2025-05-18 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.), Twarożek 80 g (MLE.), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 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.), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2136.71 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; W tym cukry: 37.41 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.12 g; WW: 26.51 Por; : 18.62 %; : 55.62 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3924.51 mg;

niedziela 2025-05-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 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>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2265.19 kcal; Białko ogółem: 104.2 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 315.83 g; W tym cukry: 37.51 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 9.2 g; WW: 28.29 Por; : 18.4 %; : 55.77 %; Ener. z T: 28.06 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3937.91 mg;

niedziela 2025-05-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2527.84 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 378.88 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.08 g; WW: 35.03 Por; : 14.61 %; : 59.95 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4337.34 mg;

niedziela 2025-05-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-05-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

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

niedziela 2025-05-18 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 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 , Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2242.66 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 15.09 g; WW: 27.34 Por; : 17.79 %; : 54.71 %; Ener. z T: 29.72 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3722.71 mg;

niedziela 2025-05-18 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>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Kurczak gotowany 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml , Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1716.37 kcal; Białko ogółem: 88.4 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 224.86 g; W tym cukry: 35.77 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.82 g; WW: 19.83 Por; : 20.6 %; : 52.4 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 2935.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2192.39 kcal; Białko ogółem: 76.3 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 38.4 g; Sól: 7.8 g; WW: 29.82 Por; : 13.92 %; : 61.17 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 3038.19 mg;

poniedziałek 2025-05-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.9 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 58.8 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 333.8 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 6.95 g; WW: 30.17 Por; : 14.04 %; : 61.85 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3056.37 mg;

poniedziałek 2025-05-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.21 kcal; Białko ogółem: 77.1 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.3 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.11 g; WW: 28.96 Por; : 14.88 %; : 62.21 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3137.67 mg;

poniedziałek 2025-05-19	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
--------------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2047.5 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 65.7 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; W tym cukry: 27.29 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 8.79 g; WW: 25.72 Por; : 15.06 %; : 58.01 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 3161.54 mg;

poniedziałek 2025-05-19		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.8 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 315 g; W tym cukry: 27.39 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 9.79 g; WW: 27.41 Por; : 15.24 %; : 56.03 %; Ener. z T: 30.69 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 3174.94 mg;

poniedziałek 2025-05-19		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	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* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2093.27 kcal; Białko ogółem: 71.8 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.85 Por; : 13.72 %; : 65.86 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 2981.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-05-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2279.77 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 72.6 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 38.4 g; Sól: 7.71 g; WW: 29.72 Por; : 14.21 %; : 58.68 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3038.19 mg;

poniedziałek 2025-05-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , 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>), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2210.84 kcal; Białko ogółem: 80.8 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 7.63 g; WW: 31.17 Por; : 14.62 %; : 62.19 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3056.37 mg;

poniedziałek 2025-05-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B (bez fety) 150 g (<u>GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Ogórek świeży 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2400.88 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 14.32 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 10.17 g; WW: 31.35 Por; : 13.16 %; : 57.1 %; Ener. z T: 31.89 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2914.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-05-19		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 8 Ubogoenergetyczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka grecka B 150 g (<u>MLE, GOR.</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1794.14 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 254.25 g; W tym cukry: 25.98 g; Błonnik pok.: 37.9 g; Sól: 7.84 g; WW: 21.8 Por; : 16.02 %; : 56.68 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 2688.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-05-20 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>), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>), Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2499.36 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 403.6 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 7.14 g; WW: 36.4 Por; : 15.5 %; : 64.59 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3549.25 mg;

wtorek 2025-05-20			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2443.66 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 386.62 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 30.1 g; Sól: 7.53 g; WW: 35.76 Por; : 14.31 %; : 63.28 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3227.64 mg;

wtorek 2025-05-20			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>), 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>),		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.96 kcal; Białko ogółem: 87.3 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 386.5 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 30.1 g; Sól: 7.52 g; WW: 35.75 Por; : 14.64 %; : 64.8 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3227.64 mg;

wtorek 2025-05-20	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</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>), Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2341.39 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 30.3 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 7.62 g; WW: 32.24 Por; : 16.43 %; : 61.56 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3584.88 mg;

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), 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>), Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2580.89 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 379.14 g; W tym cukry: 30.6 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 8.71 g; WW: 33.98 Por; : 16.77 %; : 58.76 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3658.33 mg;

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Solferino (bez mleka) (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2295.54 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 34.7 g; Sól: 8.35 g; WW: 33.58 Por; : 13.34 %; : 64.35 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3242.52 mg;

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2582.57 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 437.23 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 6.41 g; WW: 39.77 Por; : 14.07 %; : 67.72 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4775.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-05-20 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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2622.64 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 77.2 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 393.85 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 30.1 g; Sól: 9.17 g; WW: 36.5 Por; : 14.95 %; : 60.07 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3227.64 mg;

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Solferino (bez mleka)*() 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</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: 2331.08 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 25.41 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 9.85 g; WW: 31.64 Por; : 14.34 %; : 60.03 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3435.07 mg;

wtorek 2025-05-20 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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>), Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</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>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1996.08 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.3 g; Węglowodany ogółem: 285.05 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 6.89 g; WW: 25.6 Por; : 18.08 %; : 57.12 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 2876.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-05-21 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% 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>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g, 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: 2341.34 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.23 g; WW: 31.97 Por; : 15.11 %; : 59.78 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4475.78 mg;

środa 2025-05-21 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% 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>),	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 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 2025-05-21 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>), 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% 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;

środa 2025-05-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	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>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), 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>), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g, 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>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2122.17 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; W tym cukry: 41.76 g; Błonnik pok.: 32.2 g; Sól: 6.45 g; WW: 28.98 Por; : 17.73 %; : 60.45 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4637.08 mg;

środa 2025-05-21 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% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	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>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), 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>), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g, Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2274.76 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.54 g; WW: 30.65 Por; : 17.36 %; : 59.5 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4650.48 mg;

środa 2025-05-21 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 15 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	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* 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, Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Roszponka 10 g, Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</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 2025-05-21 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% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</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: 2302.62 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 84.76 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.49 g; WW: 32.7 Por; : 15.93 %; : 61.51 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 1973.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-05-21 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% 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 ,	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 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 2025-05-21 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 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 ,	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>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), 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: 2314.13 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.7 g; Węglowodany ogółem: 318.91 g; W tym cukry: 29.16 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 10.2 g; WW: 28.9 Por; : 15.08 %; : 55.12 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3965.53 mg;

środa 2025-05-21 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>), 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>),	Grysikowa * 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>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), 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: 1595.93 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 44.7 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 227.61 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.25 g; WW: 20.55 Por; : 20.33 %; : 57.05 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3283.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-05-22 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>), 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 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.75 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 8.31 g; WW: 31.82 Por; : 13.65 %; : 58.94 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3248.06 mg;

czwartek 2025-05-22 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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 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 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2295.32 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.02 Por; : 13.63 %; : 66.15 %; Ener. z T: 22.5 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3683.06 mg;

czwartek 2025-05-22 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>), Pomidor b/skórki 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 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2120.75 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 8.16 g; WW: 34.16 Por; : 13.94 %; : 69.83 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3563.15 mg;

czwartek 2025-05-22 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>), 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 pos)		
czwartek 2025-05-22		
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 2025-05-22		
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.), Pomidor b/skórki 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 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2139.27 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.77 Por; : 13.58 %; : 67.48 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3670.5 mg;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
czwartek 2025-05-22		
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 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2289.71 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 66.9 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 368.57 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 7.47 g; WW: 33.57 Por; : 12.36 %; : 64.39 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3105.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-05-22		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>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 70 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi mikrowane 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 Sopotcka 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 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2341.75 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 381.51 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 9.2 g; WW: 35.21 Por; : 14.29 %; : 65.17 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3683.06 mg;

czwartek 2025-05-22		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 , 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>), 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 Sopotcka 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 2025-05-22		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>), 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 mikrowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), 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 2025-05-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₁</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2482 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 383.17 g; W tym cukry: 106.18 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.4 g; WW: 35.49 Por; : 17.12 %; : 61.75 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4135.88 mg;

piątek 2025-05-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Twarożek 100 g (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2520.74 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.9 g; Węglowodany ogółem: 402.36 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.08 g; WW: 37.63 Por; : 15.62 %; : 63.85 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4147.96 mg;

piątek 2025-05-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE₁</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2557.1 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 433.18 g; W tym cukry: 129.18 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.14 g; WW: 40.77 Por; : 15.6 %; : 67.76 %; Ener. z T: 18.01 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4658.37 mg;

piątek 2025-05-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2312.79 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.1 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.4 g; WW: 31.85 Por; : 17.29 %; : 60.26 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4223.95 mg;

piątek 2025-05-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 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: 2441.27 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 67.5 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 367.17 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 8.48 g; WW: 33.63 Por; : 17.16 %; : 60.16 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4237.35 mg;

piątek 2025-05-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 500 ml (<u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB₁</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2204.61 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 7.59 g; WW: 33.3 Por; : 14.12 %; : 65.89 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3363.51 mg;

piątek 2025-05-23 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ₁</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2417.53 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 392.21 g; W tym cukry: 106.18 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 6.15 g; WW: 35.65 Por; : 16.54 %; : 64.9 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4135.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-05-23		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 , Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kł M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>),	
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2566.61 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 404.94 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.34 g; WW: 37.9 Por.; : 16.33 %; : 63.11 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4147.96 mg;

piątek 2025-05-23 Jałłospis 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 , Jabłko pieczone 1szt. 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 z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2400.61 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 34.41 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 9.09 g; WW: 32.56 Por.; : 12.98 %; : 60 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3480.72 mg;

piątek 2025-05-23		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>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko pieczone 1szt. 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 z kapusty białej 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1538.92 kcal; Białko ogółem: 73.2 g; Tłuszcz: 45.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 221.7 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 5.66 g; WW: 19.65 Por. : 19.03 %; : 57.63 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 2696.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-05-24 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>), 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 warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z brokułu i pomidora 150 g , 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: 2434.63 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 44.45 g; Sól: 8.78 g; WW: 32.57 Por; : 12.67 %; : 60.8 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4339.89 mg;

sobota 2025-05-24 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>), 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 brokułu i pomidora 150 g , 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: 2286.85 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 7.24 g; WW: 32.98 Por; : 12.69 %; : 64.48 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4035.22 mg;

sobota 2025-05-24 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>), 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 brokułu i pomidora 150 g , 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: 2164.2 kcal; Białko ogółem: 73.2 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.97 Por; : 13.53 %; : 68.17 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4217.94 mg;

sobota 2025-05-24 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>), 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 warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z brokułu i pomidora 150 g , 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: 2129.96 kcal; Białko ogółem: 72.8 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 38.6 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 7.03 g; WW: 29.28 Por; : 13.67 %; : 63.13 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4272.34 mg;

sobota 2025-05-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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 warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z brokułu i pomidora 150 g, 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: 2342 kcal; Białko ogółem: 81.8 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 45.57 g; Sól: 8.04 g; WW: 31.15 Por; : 13.97 %; : 60.88 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4370.7 mg;

sobota 2025-05-24 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 brokułu i pomidora 150 g, 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: 2190.22 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 55.6 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 7.92 g; WW: 30.62 Por; : 14.18 %; : 63.5 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 3912.6 mg;

sobota 2025-05-24 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u>), Pomidor 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	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 brokułu i pomidora 150 g, 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: 2339.65 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 57.9 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 370.73 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 50.73 g; Sól: 7.86 g; WW: 32.02 Por; : 16.05 %; : 63.38 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 3675.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-05-24 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>), 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 brokołu i pomidora 150 g, 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: 2341.5 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 63.6 g; Błonnik pok.: 41.1 g; Sól: 7.57 g; WW: 32.98 Por; : 14.53 %; : 63.19 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4090.57 mg;

sobota 2025-05-24 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, 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 warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z brokołu i pomidora 150 g, 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: 2387.5 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.7 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 52.14 g; Sól: 6.83 g; WW: 31.19 Por; : 13.58 %; : 60.87 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 4522.19 mg;

sobota 2025-05-24 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 warzywna* 30 g (<u>SEL.</u>), Sałatka z brokołu i pomidora 150 g, 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: 1832.91 kcal; Białko ogółem: 65.68 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 273.09 g; W tym cukry: 35 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 6.44 g; WW: 23.78 Por; : 14.33 %; : 59.6 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 3356.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-05-25 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.), Mizeria 100 g (MLE.), 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: 2586.92 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 10.21 g; WW: 34.02 Por; : 17.53 %; : 56.5 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3774.91 mg;

niedziela 2025-05-25 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.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2435.08 kcal; Białko ogółem: 121.2 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.8 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 10.12 g; WW: 33.26 Por; : 19.91 %; : 58.1 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3866.28 mg;

niedziela 2025-05-25 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.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.93 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 342.1 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 9.79 g; WW: 31.74 Por; : 21.03 %; : 62.83 %; Ener. z T: 17.91 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4237.28 mg;

niedziela 2025-05-25 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.), 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: 2085.12 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 298.65 g; W tym cukry: 34.87 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.76 g; WW: 27.12 Por; : 22.26 %; : 57.29 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4164.49 mg;

niedziela 2025-05-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.), Polędwica Sopotcka 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.), Mizeria 100 g (MLE.), 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 osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Rukola 10 g ,		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2262.37 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 61.7 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; W tym cukry: 34.97 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 10.43 g; WW: 28.74 Por; : 21.98 %; : 55.9 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4244.39 mg;

niedziela 2025-05-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 500 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Mizeria 100 g (MLE.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g (GOR.), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.), 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 (SOJ.), Roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2120.7 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 9.21 g; WW: 30.58 Por; : 17.44 %; : 63.1 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4225.3 mg;

niedziela 2025-05-25 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), 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.), Pierogi ukraińskie * 200 g (GLU PSZ, MLE.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 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.), Ser topiony 50 g (MLE.), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.),

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 2025-05-25 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 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 () 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>), Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , 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: 2538.83 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 10.3 g; WW: 35.66 Por; : 19.45 %; : 60.2 %; Ener. z T: 21.8 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 5002.04 mg;

niedziela 2025-05-25 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 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>), 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 15 g , Kiełbasa Szynekowa 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>SEJ.</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: 2261.4 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; W tym cukry: 27.83 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 9.68 g; WW: 30.57 Por; : 17.62 %; : 59.19 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4973.94 mg;

niedziela 2025-05-25 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , 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>), Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Kiełbasa Szynekowa 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: 1686.44 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 41.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 233.87 g; W tym cukry: 29.14 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 8.18 g; WW: 20.98 Por; : 25.06 %; : 55.47 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3727.6 mg;