

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), 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 2025-06-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	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: 2010.61 kcal; Białko ogółem: 80.6 g; Tłuszcz: 43.6 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.89 g; WW: 31.03 Por; : 16.03 %; : 65.93 %; Ener. z T: 19.52 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2502.95 mg;

poniedziałek 2025-06-09 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	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: 1952.91 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 37.3 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.88 g; WW: 31.02 Por; : 16.48 %; : 67.85 %; Ener. z T: 17.19 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2502.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-06-09		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 2025-06-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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 2025-06-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 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: 2230.77 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 7.94 g; WW: 33.57 Por; : 12.29 %; : 66.42 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3025.32 mg;

poniedziałek 2025-06-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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 2025-06-09		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 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>), 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 Sopocka 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: 2259.15 kcal; Białko ogółem: 105.9 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 8 g; WW: 33.16 Por; : 18.75 %; : 62.44 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2655.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-06-10 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>),	Szczawiowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Kalarepa 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2617.42 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 418.96 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 8.63 g; WW: 38.04 Por; : 15.28 %; : 64.03 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3854.86 mg;

wtorek 2025-06-10		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), 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 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.: 2.416 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 2025-06-10		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), 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 2025-06-10	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>), 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: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2136.45 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 37.66 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 6.63 g; WW: 29.2 Por; : 17.21 %; : 59.96 %; Ener. z T: 25.5 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3386.49 mg;

wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Kalarepa 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
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 świeży 50 g,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.44 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.75 g; WW: 30.99 Por; : 16.88 %; : 59.15 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3475.77 mg;

wtorek 2025-06-10 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, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Sok 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 2025-06-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	Szczawiowa z ziemniakami*() 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Kalarepa 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2808.39 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 435.15 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.25 g; WW: 40.24 Por; : 14.21 %; : 61.98 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3511.6 mg;

wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-06-11 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 2025-06-11 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 60 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	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: 2259.11 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; W tym cukry: 112.81 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.88 g; WW: 34.08 Por; : 17.26 %; : 65.52 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4951.67 mg;

środa 2025-06-11 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 60 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),	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: 2082.41 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.8 g; Węglowodany ogółem: 341.1 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.87 g; WW: 31.17 Por; : 18.43 %; : 65.52 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4362.67 mg;

środa 2025-06-11 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.64 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 39.31 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 7.99 g; WW: 27.83 Por; : 18.89 %; : 59.51 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4637.75 mg;

środa 2025-06-11 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.61 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 39.58 g; Błonnik pok.: 37.5 g; Sól: 8.57 g; WW: 29.48 Por; : 18.63 %; : 58.86 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4707.18 mg;

środa 2025-06-11 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 2025-06-11 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 2025-06-11		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>), Szyunka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z dyni pieczonej i natką pietruszki z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.46 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 371.1 g; W tym cukry: 112.81 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 9.38 g; WW: 34.18 Por.; : 17.57 %; : 65.18 %; Ener. z T: 19.16 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4951.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-06-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony trójkąt 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>), Szyunka 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 2025-06-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szyunka 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 2025-06-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyunka 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 2025-06-12	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
----------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-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-pszen 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 2025-06-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-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-pszen 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 2025-06-12 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 2025-06-12 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 2025-06-12 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-06-13 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 ,
		Posiłek 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 2025-06-13			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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: 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 2025-06-13			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>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ₊</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: 2346.18 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 393.15 g; W tym cukry: 98.43 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.41 g; WW: 36.43 Por; : 16.29 %; : 67.03 %; Ener. z T: 18.05 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4401.88 mg;

piątek 2025-06-13 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: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.9 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 7.38 g; WW: 29.49 Por; : 19.2 %; : 56.13 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4771.36 mg;

piątek 2025-06-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g , 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>GLUPSZ, 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 ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE₁</u>), Pasztecik warzywny 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL₁</u>), Sałata lodowa 20 g ,		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2478.46 kcal; Białko ogółem: 115.5 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 8.07 g; WW: 31.63 Por; : 18.64 %; : 56.12 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4952.91 mg;

piątek 2025-06-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB₁</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidorki koktajlowe 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus 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 2025-06-13 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB₁</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</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 2025-06-13		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;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-06-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g , 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>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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>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 2025-06-14 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>), Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2525.46 kcal; Białko ogółem: 98.7 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 9.41 g; WW: 35.62 Por; : 15.63 %; : 60.31 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4849.12 mg;

sobota 2025-06-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb pszenny 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica 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>), Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2540.96 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 399.03 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 28.3 g; Sól: 10.08 g; WW: 37.29 Por; : 15.75 %; : 62.82 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 5068.32 mg;

sobota 2025-06-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów (4 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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 * 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-pszena 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 Bt.: 3.47 %; K: 5076.04 mg;

sobota 2025-06-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ₁</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>GLUPSZ₁</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ₁</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>GLUPSZ, 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 Bt.: 3.36 %; K: 5122.69 mg;

sobota 2025-06-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ₁</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>GLUPSZ, SEL, GOR₁</u>), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 300 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ₁</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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: 2346.31 kcal; Białko ogółem: 70.13 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.2 g; Węglowodany ogółem: 364.89 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 11.75 g; WW: 33.08 Por; : 11.96 %; : 62.21 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bt.: 3.07 %; K: 4482.77 mg;

sobota 2025-06-14 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE₁</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLUPSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SOJ₁</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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Bt.: 3.24 %; K: 5657.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-06-14		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 Sopotcka 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>), Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2525.46 kcal; Białko ogółem: 98.7 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 9.41 g; WW: 35.62 Por; : 15.63 %; : 60.31 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4849.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-06-15 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 2025-06-15 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 2025-06-15 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 2025-06-15 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 2025-06-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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 2025-06-15 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , 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 2025-06-15 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 2025-06-15		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), 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>), Sos pomidorowy 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>), 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: 2220.92 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 7.91 g; WW: 30.36 Por; : 13.93 %; : 61.43 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3150.48 mg;

poniedziałek 2025-06-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>), 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>), Sos pomidorowy 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 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: 2187.43 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 339.6 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 7.06 g; WW: 30.71 Por; : 14.05 %; : 62.1 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3168.66 mg;

poniedziałek 2025-06-16 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE</u>), 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>), Sos pomidorowy 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 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: 2101.74 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; W tym cukry: 56.4 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 8.22 g; WW: 29.5 Por; : 14.88 %; : 62.47 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3249.96 mg;

poniedziałek 2025-06-16	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)
--------------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>), Sos pomidorowy 100 ml (<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 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>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2076.03 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 65.9 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; W tym cukry: 28.66 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 8.9 g; WW: 26.26 Por; : 15.05 %; : 58.33 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 3273.83 mg;

poniedziałek 2025-06-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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>), Sos pomidorowy 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>), 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>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata lodowa 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.33 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 320.8 g; W tym cukry: 28.76 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 9.9 g; WW: 27.95 Por; : 15.24 %; : 56.35 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3287.23 mg;

poniedziałek 2025-06-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	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 , Szyńka 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 , Szyńka 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 2025-06-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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>), Sos pomidorowy 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>), 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: 2308.3 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 72.8 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 340.24 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.26 Por; : 14.22 %; : 58.96 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3150.48 mg;

poniedziałek 2025-06-16		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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>), Sos pomidorowy 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 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: 2239.37 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 55.5 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 7.74 g; WW: 31.71 Por; : 14.62 %; : 62.43 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3168.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2025-06-17 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>), Poledwica 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 ,
		Posilek 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 2025-06-17			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), 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% 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 2025-06-17			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE,</u>), 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 2025-06-17	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 2025-06-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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 2025-06-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g , 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 2025-06-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- WE Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), 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 2025-06-17 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 9 Bogatobiałkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka 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>), Żrazik 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;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-06-18 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 2025-06-18 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 2025-06-18 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 2025-06-18 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 2025-06-18 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>), 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 * 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,parzonyw 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 2025-06-18 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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 ,	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>), 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,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2197.62 kcal; Białko ogółem: 81.3 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 330.46 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 8.89 g; WW: 29.94 Por; : 14.8 %; : 60.15 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4097.02 mg;

środa 2025-06-18 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>), 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 ,	Grysikowa * 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 2025-06-18			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>), 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 JECZ.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
				Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-06-19 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 2025-06-19 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 2025-06-19 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 2025-06-19 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (<u>MLE, ORZ, GLU OW.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 czwartek 2025-06-19 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Szynek wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 50 g (SOJ.), Papryka świeża 80 g , Sałata lodowa 20 g , Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi miksowane 100 g (MLE, ORZ, GLU OW.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.), Kompot owocowy* b/c 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.), Ser żółty 50 g (MLE.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.), Twaróg półtłusty 30 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g ,

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

Jadłospis dla diety: ZŁOT- ML Bezmleczna czwartek 2025-06-19		
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 2025-06-19		
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 2025-06-19		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 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 Sopocka 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;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-06-20 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Arbuz 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2530.36 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 389.56 g; W tym cukry: 113.93 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.39 g; WW: 36.35 Por.; : 16.97 %; : 61.58 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4312.65 mg;

piątek 2025-06-20 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,parzonyw 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 2025-06-20 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>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony o smonce 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;

Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)		
piątek 2025-06-20 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 , Arbuz 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE₁, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 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 ,
		Posiłek nocny: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.15 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.38 g; WW: 32.71 Por; : 17.13 %; : 60.11 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4400.72 mg;

piątek 2025-06-20 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 , Arbuz 150 g ,	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 młodej z olejem () 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: 2489.63 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.46 g; WW: 34.49 Por; : 17.01 %; : 60.02 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4414.12 mg;

piątek 2025-06-20 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 młodej z olejem () 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: 2219.97 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.58 g; WW: 33.26 Por; : 14.02 %; : 65.31 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3351.28 mg;

piątek 2025-06-20 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 , Arbuz 150 g ,	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 młodej z olejem () 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: 2465.89 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 398.6 g; W tym cukry: 113.93 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 6.14 g; WW: 36.51 Por; : 16.41 %; : 64.66 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4312.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-06-20		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 kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy.parzonyw 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;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2025-06-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 1 Podstawowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SQJ,</u>), Pomidor 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Sałatka 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>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z brokułu i pomidora 150 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
		Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2454.32 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 8.71 g; WW: 32.56 Por; : 13.78 %; : 59.93 %; Ener. z T: 28.8 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4255.92 mg;

sobota 2025-06-21		Jadłospis dla diety: ZŁOT- 2 Łatwo strawna	
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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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>GLUPSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 300 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</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: 2306.55 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 7.17 g; WW: 32.97 Por; : 13.88 %; : 63.52 %; Ener. z T: 25.08 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3951.25 mg;

sobota 2025-06-21			Jadłospis dla diety: ZŁOT- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</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: 2183.89 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.3 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 7.2 g; WW: 32.95 Por; : 14.77 %; : 67.12 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4133.97 mg;

sobota 2025-06-21	Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (4 pos)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), 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>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z brokułu i pomidora 150 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2163.05 kcal; Białko ogółem: 82.4 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 38.14 g; Błonnik pok.: 43.19 g; Sól: 6.96 g; WW: 29.26 Por; : 15.24 %; : 61.89 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 4188.38 mg;

sobota 2025-06-21 Jadłospis dla diety: ZŁOT- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów (5 pos)		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</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: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.1 kcal; Białko ogółem: 91.4 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 355 g; W tym cukry: 39.91 g; Błonnik pok.: 44.95 g; Sól: 7.97 g; WW: 31.13 Por; : 15.39 %; : 59.79 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4286.74 mg;

sobota 2025-06-21 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 2025-06-21 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 2025-06-21 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 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: 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;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZŁOT- Ogólny I		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-06-22 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 2025-06-22 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 2025-06-22 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 2025-06-22 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 2025-06-22 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 2025-06-22 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 2025-06-22 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 2025-06-22		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>), Kielbasa 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;