

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykluczeniem surowych warzyw i owoców	
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sałatka z brokułem, słończnikiem, serem feta i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),</p>	<p>Ziemniaczana * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos pieczarkowy* ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>), Fasolka szparagowa * ZSM 150 g , Mus owocowy truskawka, jabłko, banan 100g 1 szt, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g , Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2610.31 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 99.82 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 9 g; WW: 33.09 Por; Ener z B.: 18.09 %; Ener z W.: 55.35 %; Ener. z T.: 30.39 %; Potas: 4093.1 mg; Sód: 3578.85 mg;

poniedziałek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw.tłuszczowych	
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu ze szczyptką ZSM 50 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 15 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 110 g (<u>MLE,</u>),</p>	<p>Ziemniaczana * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos pieczarkowy* ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>), Fasolka szparagowa * ZSM 150 g , Jabłko 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g , Papryka świeża 70 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2380.6 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 7.09 g; WW: 31.51 Por; Ener z B.: 17.58 %; Ener z W.: 58.17 %; Ener. z T.: 28.45 %; Potas: 3830.19 mg; Sód: 2822.47 mg;

niedziela	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl. surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych	
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sałatka z brokułem, słończnikiem, serem feta i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),</p>	<p>Ziemniaczana * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos pieczarkowy* ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>), Fasolka szparagowa * ZSM 150 g , Mus owocowo-zbożowy z jogurtem 100g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Woda mineralna niegazowana 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g , Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2570.72 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 99.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 8.85 g; WW: 28.88 Por; Ener z B.: 19.71 %; Ener z W.: 50.53 %; Ener. z T.: 34.67 %; Potas: 4438.26 mg; Sód: 3531.67 mg;

poniedziałek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Pomidor 70 g ,</p>	<p>Ziemniaczana * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos własny * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biszkopty b/ml 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Miód (25g) 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2494.98 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 392.8 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.4 g; WW: 36.7 Por; Ener z B.: 16.92 %; Ener z W.: 62.97 %; Ener. z T.: 22.94 %; Potas: 4419.91 mg; Sód: 3351.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

noniedzialek Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykł. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (MLE, GLU OW,), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE,), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem ZSM 50 g (MLE,), Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego ZSM 50 g (SOJ,), Papryka świeża 70 g ,</p>	<p>Ziemniaczana * ZSM 400 ml (MLE, SEL,), Filet z indyka duszony ZSM 160 g , Sos własny * ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 270 g (GLU JECZ,), Buraczki gotowane bez cukru ZSM 150 g , Jabłko 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE,), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 100 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Migdały płatki 15 g (ORZ,),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2967.91 kcal; Białko ogółem: 159.61 g; Tłuszcz: 105.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 10.16 g; WW: 34.03 Por; Ener z B.: 21.51 %; Ener z W.: 51.11 %; Ener. z T.: 32.09 %; Potas: 5303.17 mg; Sód: 4055 mg;

poniedzialek Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (MLE, GLU OW,), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,), Pasta z twarogu z koperkiem ZSM 50 g (MLE,), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,), Pomidor 70 g ,</p>	<p>Ziemniaczana * ZSM 400 ml (MLE, SEL,), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos własny * ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE,), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Jabłko 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2491.54 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 110.01 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.28 Por; Ener z B.: 17.31 %; Ener z W.: 59.31 %; Ener. z T.: 26.11 %; Potas: 4758.36 mg; Sód: 3297.44 mg;

poniedzialek Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łątostrawna rozdrobniona/mielona		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (MLE, GLU OW,), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE,), Pasta z twarogu z koperkiem ZSM 50 g (MLE,), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 15 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 70 g (SEL,),</p>	<p>Ziemniaczana * ZSM 400 ml (MLE, SEL,), Filet z indyka duszony ZSM (rozdrobniony) 80 g , Sos własny * ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE,), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony (mielona) 50 g , Kalafior gotowany* 70 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2438.75 kcal; Białko ogółem: 98.4 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.53 g; WW: 33.5 Por; Ener z B.: 16.14 %; Ener z W.: 59.61 %; Ener. z T.: 26.68 %; Potas: 4160.65 mg; Sód: 2983.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw.tłuszczowych	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jaglane na mleku ZSM 230 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekkiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g , Rzepa biała 70 g ,	Jarzynowa z grysikiem *-podstawa ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron razowy z sosem mięsno-warzywnym (fasola), z miesa wieprzowego * ZSM 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Gruszka 120 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Ogórek świeży 65 g , Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2433.24 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 327.63 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 6.25 g; WW: 29.38 Por; Ener z B.: 17.87 %; Ener z W.: 53.86 %; Ener. z T.: 30.98 %; Potas: 2871.53 mg; Sód: 2488.2 mg;

wtorek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl.surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych	
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki jaglane na mleku ZSM 230 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekkiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g , Sałatka z burakiem, jajkiem i słonecznikiem 135 g (<u>JAJ</u>),	Jarzynowa z grysikiem dieta * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron razowy z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego * ZSM 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Filet z kurczaka gotowany 70 g , Mus z gruszki ZSM 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Pasta z tuńczyka ZSM 50 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2907.48 kcal; Białko ogółem: 155.59 g; Tłuszcz: 122.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 8.22 g; WW: 28.23 Por; Ener z B.: 21.41 %; Ener z W.: 44.22 %; Ener. z T.: 37.79 %; Potas: 4279.71 mg; Sód: 3305.47 mg;

wtorek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jaglane na mleku ZSM 230 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekkiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g , Jabłko pieczone 100 g ,	Jarzynowa z grysikiem dieta b.tłuszczu * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego * ZSM 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biskopki b/ml 10 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Dzem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2754.96 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 413.7 g; W tym cukry: 115.58 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 7.85 g; WW: 38.87 Por; Ener z B.: 17.32 %; Ener z W.: 60.07 %; Ener. z T.: 24.79 %; Potas: 3076.05 mg; Sód: 3130.74 mg;

wtorek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykl. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki jaglane na mleku ZSM 230 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekkiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g , Rzepa biała 70 g ,	Jarzynowa z grysikiem *-podstawa ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron razowy z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego * ZSM 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Filet z kurczaka gotowany 70 g , Gruszka 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Ogórek świeży 65 g , Sałata zielona 5 g , Pasta z tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2911.5 kcal; Białko ogółem: 171.03 g; Tłuszcz: 108.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 9.15 g; WW: 29.74 Por; Ener z B.: 23.5 %; Ener z W.: 46.51 %; Ener. z T.: 33.59 %; Potas: 4152.49 mg; Sód: 3644.87 mg;

wtorek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jaglane na mleku ZSM 230 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekkiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g , Jabłko 150 g ,	Jarzynowa z grysikiem dieta * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego * ZSM 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Filet z kurczaka gotowany 70 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Pasta z tuńczyka ZSM 50 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2922.04 kcal; Białko ogółem: 141.26 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 120.12 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.81 g; WW: 36.38 Por; Ener z B.: 19.34 %; Ener z W.: 53.45 %; Ener. z T.: 29 %; Potas: 3841.2 mg; Sód: 3111.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwostrawna rozdrobniona/mielona	
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jaglane na mleku ZSM 230 g (<u>MLE_i</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE_i</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE_i</u>), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE_i</u>), Pyszta szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona (mielona) 20 g , Mus z jabłek prażonych 50 g ,</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL_i</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE_i</u>), Sos mięsno-warzywny, z miesa wieprzowego * ZSM (rozdrobniony) 200 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL_i</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE_i</u>), Pasta z tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u>, <u>MLE_i</u>), Brokuł gotowany* 70 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2464.86 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 103.89 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 7.19 g; WW: 32.52 Por; Ener z B.: 15.58 %; Ener z W.: 56.78 %; Ener. z T.: 29.57 %; Potas: 3640.59 mg; Sód: 2865.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z selera i ananasa ZSM 135 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),</p>	<p>Zupa z botwinki ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Kalafior gotowany z bułką tartą* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g , Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),</p>
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2563.96 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 10.01 g; WW: 30.31 Por; Ener z B.: 17.82 %; Ener z W.: 52.51 %; Ener. z T.: 33.4 %; Potas: 4518.75 mg; Sód: 3965.27 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw.tłuszczowych		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,</p>	<p>Zupa z botwinki ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Kalafior gotowany z bułką tartą* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g , Papryka świeża 65 g , Sałata zielona 5 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2180.66 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 75.3 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.27 g; WW: 27.68 Por; Ener z B.: 16.93 %; Ener z W.: 56.79 %; Ener. z T.: 31.08 %; Potas: 4463.08 mg; Sód: 3292.51 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl.surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 70 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z selera i ananasa ZSM 135 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),</p>	<p>Zupa z botwinki ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Kalafior gotowany z bułką tartą* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g , Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2493.76 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 100.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 10.04 g; WW: 26.87 Por; Ener z B.: 19.32 %; Ener z W.: 49.33 %; Ener. z T.: 36.44 %; Potas: 4863.91 mg; Sód: 4001.53 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),</p>	<p>Zupa z botwinki ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Dramstik z kurczaka gotowany 2szt. ZSM 150 g , Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Cukinia gotowana z olejem * ZSM 150 g , Biszkopty b/ml 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Dżem 25 g 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2691.69 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 9.71 g; WW: 34.18 Por; Ener z B.: 18.76 %; Ener z W.: 55.04 %; Ener. z T.: 29.05 %; Potas: 5005.51 mg; Sód: 3872.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykł. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,	Zupa z botwinki ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sos musztardowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Kalafior gotowany z bułką tartą ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 100 g , Papryka świeża 65 g , Salata zielona 5 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatkı 15 g (<u>ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2586.8 kcal; Białko ogółem: 145.75 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 324.61 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sól: 11.09 g; WW: 28.47 Por; Ener z B.: 22.54 %; Ener z W.: 50.2 %; Ener. z T.: 32.47 %; Potas: 4782.97 mg; Sód: 4404.74 mg;

środa	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinki ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g , Salata zielona 5 g , Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2436.74 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 78.4 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 33.8 g; Sól: 10.08 g; WW: 31.5 Por; Ener z B.: 17.32 %; Ener z W.: 57.22 %; Ener. z T.: 28.96 %; Potas: 4751.47 mg; Sód: 4008.38 mg;

środa	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łątostrawna rozdrobniona/mielona	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 70 g (<u>SEL,</u>),	Zupa z botwinki ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony (mielona) 50 g , Kalafior gotowany* 70 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2401.73 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.85 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 15.09 %; Ener z W.: 58.5 %; Ener. z T.: 29.37 %; Potas: 3848.33 mg; Sód: 3496.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g , Sałatka z brokułem, słonecznikiem, serem feta i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),</p>	<p>Koperkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pomidorowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z gruszki ZSM 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),</p>
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2738.99 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.51 g; WW: 33.32 Por; Ener z B.: 19.14 %; Ener z W.: 52.98 %; Ener. z T.: 31.7 %; Potas: 4620.51 mg; Sód: 3775.96 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw.tłuszczowych		
<p>czwartek</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj ze szczypiorkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g , Rzodkiewka czerwona 70 g ,</p>	<p>Ogórkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pomidorowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kiwi (g) 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sałatka z cukinią, gruszką, żurawiną i miodem 110 g , Sałata zielona 5 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2498.22 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 352.6 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 9.42 g; WW: 32.25 Por; Ener z B.: 17.9 %; Ener z W.: 56.46 %; Ener. z T.: 29.4 %; Potas: 4296.23 mg; Sód: 3747.31 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl.surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
<p>czwartek</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g , Sałatka z brokułem, słonecznikiem, serem feta i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),</p>	<p>Koperkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z kurczaka gotowany 150 g , Sos pomidorowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z gruszki ZSM 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2772.12 kcal; Białko ogółem: 154.57 g; Tłuszcz: 108.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 10.03 g; WW: 29.03 Por; Ener z B.: 22.3 %; Ener z W.: 46.98 %; Ener. z T.: 35.1 %; Potas: 5272.17 mg; Sód: 3999.34 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>czwartek</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Pomidor 70 g ,</p>	<p>Koperkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z kurczaka gotowany 70 g , Sos pomidorowy ZSM beztłuszczowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biszkopty b/ml 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Jabłko pieczone 100 g , Dżem 25 g 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2657.15 kcal; Białko ogółem: 111.5 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.9 g; Węglowodany ogółem: 411.34 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 9.1 g; WW: 38.74 Por; Ener z B.: 16.79 %; Ener z W.: 61.92 %; Ener. z T.: 23.87 %; Potas: 4103.18 mg; Sód: 3619.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykl. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj ze szczyptorkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 80 g , Rzodkiewka czerwona 70 g ,</p>	<p>Ogórkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kotlet drobiowy panierowany ZSM 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sos pomidorowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem ZSM 150 g , Kiwi (g) 140 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2861.33 kcal; Białko ogółem: 156.69 g; Tłuszcz: 105.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 13.02 g; WW: 31.45 Por; Ener z B.: 21.9 %; Ener z W.: 49.08 %; Ener. z T.: 33.34 %; Potas: 5009.11 mg; Sód: 5179.33 mg;

czwartek Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g , Pomidor 70 g ,</p>	<p>Koperkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pomidorowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2726.17 kcal; Białko ogółem: 125.9 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 385.95 g; W tym cukry: 125.83 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 9.28 g; WW: 36.24 Por; Ener z B.: 18.47 %; Ener z W.: 56.63 %; Ener. z T.: 27.89 %; Potas: 4835.58 mg; Sód: 3696.7 mg;

czwartek Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwostrawna rozdrobniona/mielona		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 20 g , Brokuł gotowany* 70 g ,</p>	<p>Koperkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniona) 70 g , Sos pomidorowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Marchew gotowana z olejem 70 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2571.59 kcal; Białko ogółem: 107.2 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 8.31 g; WW: 33.55 Por; Ener z B.: 16.67 %; Ener z W.: 56.17 %; Ener. z T.: 29.54 %; Potas: 4228.84 mg; Sód: 3303.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek ze szczypiorkiem ZSM 50 g (<u>MLE,</u>), Hummus 25 g (<u>SEZ,</u>), Papryka świeża 70 g ,	Pomidorowa z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ZSM 150 g , Pomarańcza 200 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Ogórek świeży 65 g , Sałata zielona 5 g ,
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2496.68 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.36 g; WW: 29.5 Por; Ener z B.: 17.34 %; Ener z W.: 52.07 %; Ener. z T.: 33.84 %; Potas: 3904.81 mg; Sód: 2931.06 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl.surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
niatek		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 150 ml ,	Pomidorowa z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Brokuł gotowany* ZSM 150 g (<u>MLE,</u>), Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 60 g (<u>MLE,</u>), sałatka z kalafiozem i jajkiem 135 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2715.43 kcal; Białko ogółem: 153.08 g; Tłuszcz: 108.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 37.7 g; Sól: 9.63 g; WW: 27.41 Por; Ener z B.: 22.55 %; Ener z W.: 45.77 %; Ener. z T.: 36.06 %; Potas: 5125.72 mg; Sód: 3843.25 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
piątek 2026-05-08		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka okrągła z kruszonką 40g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek na słodko ZSM 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Pomidorowa z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 90 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biszkopty b/ml 10g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Miód (25g) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2610.01 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.7 g; Węglowodany ogółem: 404.37 g; W tym cukry: 128.23 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.56 g; WW: 37.96 Por; Ener z B.: 17.03 %; Ener z W.: 61.97 %; Ener. z T.: 23.59 %; Potas: 3861.89 mg; Sód: 3007.92 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykl. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
niatek		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka świeża 70 g ,	Pomidorowa z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Brokuł gotowany* ZSM 150 g (<u>MLE,</u>), Pomarańcza 200 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Ogórek świeży 65 g , Sałata zielona 5 g , Pasta z białek ZSM 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3117.48 kcal; Białko ogółem: 182.56 g; Tłuszcz: 130.29 g; Kw. tł. nasy.: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 334.26 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 10.24 g; WW: 29.5 Por; Ener z B.: 23.42 %; Ener z W.: 42.89 %; Ener. z T.: 37.61 %; Potas: 5507.3 mg; Sód: 4070.25 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna		
piątek		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka okrągła z kruszonką 40g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt ,	Pomidorowa z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 200 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Brokuł gotowany* ZSM 150 g (<u>MLE,</u>), Pomarańcza 200 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2816.89 kcal; Białko ogółem: 146.86 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 367.5 g; W tym cukry: 107.81 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.79 g; WW: 34.17 Por; Ener z B.: 20.85 %; Ener z W.: 52.18 %; Ener. z T.: 29.2 %; Potas: 4587.34 mg; Sód: 3097.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwostrawna rozdrobniona/mielona	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Bułka okrągła z kruszonką 40g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek na słodko ZSM 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt ,	Pomidorowa z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM (rozdrobniona) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Brokuł gotowany* ZSM 150 g (<u>MLE,</u>), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Kalafior gotowany* 70 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2646.48 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 37 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.03 g; WW: 34.73 Por; Ener z B.: 16.37 %; Ener z W.: 56.23 %; Ener. z T.: 29.37 %; Potas: 3429.83 mg; Sód: 2800.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Pasta tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Rzodkiewka czerwona 65 g , Sałata zielona 5 g ,	Krupnik jęczmienny* ZSM 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>), Pulpet drobiowy ZSM 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Gruszka 120 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml , Czekolada gorzka 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 70 g ,
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2406.3 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.55 g; WW: 29.93 Por; Ener z B.: 15.99 %; Ener z W.: 55.1 %; Ener. z T.: 32.56 %; Potas: 3805.48 mg; Sód: 3013.07 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl. surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Pasta tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Sałatka z selera i ananasa ZSM 135 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>),	Krupnik jęczmienny* ZSM 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>), Pulpet drobiowy ZSM 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Mus z gruszki 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2824.93 kcal; Białko ogółem: 143.86 g; Tłuszcz: 110.2 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 9.58 g; WW: 30.78 Por; Ener z B.: 20.37 %; Ener z W.: 49.28 %; Ener. z T.: 35.11 %; Potas: 5071.26 mg; Sód: 3822.8 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Pasta tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Miód (25g) 1 szt ,	Krupnik jęczmienny* ZSM 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>), Pulpet drobiowy ZSM 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos z białych warzyw beztłuszczowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biszkoty b/ml 10 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 70 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2500.82 kcal; Białko ogółem: 107.3 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 408.18 g; W tym cukry: 119.84 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.55 g; WW: 38.03 Por; Ener z B.: 17.16 %; Ener z W.: 65.29 %; Ener. z T.: 20.44 %; Potas: 4332.84 mg; Sód: 3407.99 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykl. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Pasta tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Rzodkiewka czerwona 65 g , Sałata zielona 5 g ,	Krupnik jęczmienny* ZSM 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>), Pulpet drobiowy ZSM 140 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane drobno tarte b/c ZSM 150 g , Gruszka 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml , Czekolada gorzka 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 70 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2731.28 kcal; Białko ogółem: 143.88 g; Tłuszcz: 100.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 9.48 g; WW: 30.54 Por; Ener z B.: 21.07 %; Ener z W.: 50.59 %; Ener. z T.: 33.07 %; Potas: 4972.94 mg; Sód: 3777.46 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Pasta tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g ,	Krupnik jęczmienny* ZSM 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>), Pulpet drobiowy ZSM 140 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2747.04 kcal; Białko ogółem: 136.07 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 9.02 g; WW: 34.4 Por; Ener z B.: 19.81 %; Ener z W.: 54.16 %; Ener. z T.: 28.12 %; Potas: 4684.56 mg; Sód: 3593.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwostrawna rozdrobniona/mielona		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB, MLE,</u>), Marchew gotowana z olejem 70 g ,</p>	<p>Krupnik jęczmienny* ZSM 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Pulpet drobiowy ZSM (rozdrobniony) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Banan 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE,</u>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 70 g (<u>SEL,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2425.45 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.9 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 96.55 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.79 g; WW: 31.78 Por; Ener z B.: 16.53 %; Ener z W.: 57.5 %; Ener. z T.: 28.83 %; Potas: 4155.31 mg; Sód: 3108.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 65 g, Dżem 25 g 1 szt,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ZSM 150 g (<u>MLE</u>), Melon 120 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml , Czekolada gorzka 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 70 g ,
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2513.54 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 315.17 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.22 g; WW: 28.71 Por; Ener z B.: 19.4 %; Ener z W.: 50.16 %; Ener. z T.: 34.04 %; Potas: 4879.39 mg; Sód: 2885.32 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl.surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych			
niedziela	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ketchup 10 g (<u>SEL</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka jarzynowa * ZSM 135 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* ZSM 150 g , Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g , Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2793.43 kcal; Białko ogółem: 152.97 g; Tłuszcz: 122.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 10.57 g; WW: 26.44 Por; Ener z B.: 21.9 %; Ener z W.: 43.48 %; Ener. z T.: 39.43 %; Potas: 5019.18 mg; Sód: 4198.5 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu			
niedziela	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niejadalnej 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Dżem 25 g 1 szt ,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Cukinia gotowana z olejem * 150 g , Melon 200 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biskopki b/ml 10 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 70 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2594.02 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.04 g; WW: 33.29 Por; Ener z B.: 19.48 %; Ener z W.: 54.98 %; Ener. z T.: 28.06 %; Potas: 5123.16 mg; Sód: 3610.97 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykl. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych			
niedziela	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Ziemniaki gotowane ZSM 300 g (<u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* ZSM 150 g , Melon 200 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml , Czekolada gorzka 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 80 g , Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 70 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3051.12 kcal; Białko ogółem: 165.15 g; Tłuszcz: 128.07 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 10.5 g; WW: 30.39 Por; Ener z B.: 21.65 %; Ener z W.: 44.88 %; Ener. z T.: 37.78 %; Potas: 6723.12 mg; Sód: 4192.95 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna			
niedziela	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ketchup 10 g (<u>SEL</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g ,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* ZSM 150 g , Melon 120 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g , Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Dżem 25 g 1 szt , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2728.28 kcal; Białko ogółem: 133.8 g; Tłuszcz: 100.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 342.73 g; W tym cukry: 106.18 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 9.35 g; WW: 31.82 Por; Ener z B.: 19.62 %; Ener z W.: 50.25 %; Ener. z T.: 33.11 %; Potas: 4938.14 mg; Sód: 3728.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwostrawna rozdrobniona/mielona	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobno rozdrobniona) ZSM (mielona) 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 70 g (<u>SEL,</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Udko gotowane 1szt. (rozdrobnione) 210 g , Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* ZSM 150 g , Mus z jabłek prażonych 120 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 40 g , Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>), Marchew gotowana z olejem 70 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2670.57 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 106.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.26 g; WW: 29.7 Por; Ener z B.: 17.85 %; Ener z W.: 48.37 %; Ener. z T.: 35.83 %; Potas: 3527.35 mg; Sód: 3299.34 mg;