

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 120g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Biszkoty 30g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 200g, Sos grecki 150g (GLUpszenny, SEL), Kompot wielowocowy 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb żytni razowy 120g (GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Sałatka jarzynowa z fasolą (ziemniaki, marchew, seler, jaja, fasola, jogurt-wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g, Herbata zielona 300g, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2341.91 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 66.85 g; Węglowodany ogółem: 382.54 g; Błonnik pokarmowy: 45.99 g; WW: 23.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.20 g; Sód: 2289.81 mg; suma cukrów prostych: 39.86 g;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 120g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Biszkoty 30g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 200g, Sos grecki 150g (GLUpszenny, SEL), Kompot wielowocowy 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 120g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g, Herbata zielona 300g, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2286.06 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 66.58 g; Węglowodany ogółem: 376.41 g; Błonnik pokarmowy: 46.00 g; WW: 23.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.13 g; Sód: 2323.96 mg; suma cukrów prostych: 41.36 g;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 120g (GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kanapka z pastą jajeczną 70g (MLE, JAJ, SOJ, GLUżytni),	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 200g, Sos grecki 150g (GLUpszenny, SEL), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 120g (GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Sałatka jarzynowa z fasolą (ziemniaki, marchew, seler, jaja, fasola, jogurt-wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g, Herbata zielona 300g, Posiłek nocny: Sałatka z ogórków zielonych ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2411.33 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 82.80 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; Błonnik pokarmowy: 44.59 g; WW: 20.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.72 g; Sód: 2641.02 mg; suma cukrów prostych: 21.14 g;		
sobota 2023-12-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 120g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Parówki drobiowe 80g (MLE, SOJ, GOR), Musztarda 15g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru (wyrób własny) 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos własny 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Marchewka z groszkiem 150g (MLE, GLUpszenny, SOJ), Kompot wielowocowy 300ml, Podwieczorek: Mandarynka 150g,	Chleb pszenno-żytni 120g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Paprykarz rybny (wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2511.27 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 81.10 g; Węglowodany ogółem: 391.73 g; Błonnik pokarmowy: 45.72 g; WW: 39.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.40 g; Sód: 2901.72 mg; suma cukrów prostych: 56.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 80g (<i>MLE, SOJ, GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru (wyrób własny) 200ml (<i>MLE</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabilany jogurtem 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos własny 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot wieloowocowy 300ml, Podwieczorek: Mandarynka 150g,	Chleb pszenno-żytni 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 150g, Herbata czarna 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2443.17 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 77.99 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; Błonnik pokarmowy: 51.22 g; WW: 39.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.59 g; Sód: 3234.09 mg; suma cukrów prostych: 59.72 g;		
sobota 2023-12-02		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 80g (<i>MLE, SOJ, GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru (wyrób własny) 200ml (<i>MLE</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabilany jogurtem 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos własny 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (<i>MLE, SEL</i>), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 150g, Herbata czarna 300ml, Posiłek nocny: Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2501.29 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; Błonnik pokarmowy: 47.24 g; WW: 37.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.21 g; Sód: 3370.69 mg; suma cukrów prostych: 38.98 g;		
niedziela 2023-12-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 60g, Herbata czarna 300ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym z jarzynami 400g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy 300ml, Podwieczorek: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Chleb graham 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Galaretko drobiowa z jarzynami 130g (<i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Herbata owocowa 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2388.66 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 91.86 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; Błonnik pokarmowy: 45.73 g; WW: 30.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.89 g; Sód: 2249.17 mg; suma cukrów prostych: 39.61 g;		
niedziela 2023-12-03		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Pomidor 60g, Herbata czarna 300ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym z jarzynami 400g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy 300ml, Podwieczorek: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Galaretko drobiowa z jarzynami 130g (<i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Herbata owocowa 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2377.94 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 91.91 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; Błonnik pokarmowy: 48.63 g; WW: 31.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.86 g; Sód: 2274.12 mg; suma cukrów prostych: 41.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-03		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 60g, Herbata czarna 300ml, II Śniadanie: Kanapka z wędliną 70g (<i>SOJ, GLUżytni</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Spagetti bolognese z makaronu razowego z mięsem wieprzowym z jarzynami 400g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z jajem 70g (<i>JAJ, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Galaretka drobiowa z jarzynami 130g (<i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Herbata owocowa 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2616.25 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 106.59 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; WW: 32.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.58 g; Sód: 2744.04 mg; suma cukrów prostych: 22.85 g;		