

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-04</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb żytni razowy 120g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Szynka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabeliana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 100g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka colesław (kapusta biała, marchew, cebula, sos jogurtowo- majonezowy) 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Kompot wielowocowy 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150g ,	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Sałatka śledziowa z warzywami (papryka czerwona, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR</b> ), Pomarańcza 80g , Herbata owocowa 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2517.29 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 96.59 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; Błonnik pokarmowy: 46.51 g; WW: 31.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.08 g; Sód: 1980.32 mg; suma cukrów prostych: 51.72 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-04</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Szynka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabeliana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 100g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150g ,	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Pomarańcza 80g , Herbata owocowa 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2446.27 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 90.74 g; Węglowodany ogółem: 372.23 g; Błonnik pokarmowy: 52.94 g; WW: 31.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.12 g; Sód: 2083.59 mg; suma cukrów prostych: 50.13 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-04</b> <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb żytni razowy 120g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Szynka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabeliana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 100g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka colesław (kapusta biała, marchew, cebula, sos jogurtowo- majonezowy) 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Woda z cytryną 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem topionym i sałatą 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 120g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Sałatka śledziowa z warzywami (papryka czerwona, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR</b> ), Pomarańcza 80g , Herbata owocowa 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2554.79 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 106.86 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; Błonnik pokarmowy: 42.78 g; WW: 28.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.48 g; Sód: 2292.76 mg; suma cukrów prostych: 30.67 g;		
<b>wtorek 2023-12-05</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 80g , Rukola 10g , Kakao/ herbata czarna 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabeliana śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wielowocowy 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Szynka Bauera 30g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 50g , Herbata owocowa 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2564.35 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 81.10 g; Węglowodany ogółem: 395.63 g; Błonnik pokarmowy: 49.31 g; WW: 33.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.51 g; Sód: 2058.83 mg; suma cukrów prostych: 49.93 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-12-05</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 80g, Rukola 10g, Kakao/herbata czarna 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa 40g ( <b>SOJ, GOR, ZIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g ( <b>ZIA</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2546.67 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 83.37 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; Błonnik pokarmowy: 48.78 g; WW: 33.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.38 g; Sód: 2374.67 mg; suma cukrów prostych: 67.19 g;		
<b>wtorek 2023-12-05</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 80g, Rukola 10g, Kakao/herbata czarna 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pasztetem drobiowym 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Szynekowa 30g ( <b>SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pastą jajeczną 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2579.52 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 91.87 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; Błonnik pokarmowy: 48.31 g; WW: 31.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.23 g; Sód: 2480.74 mg; suma cukrów prostych: 34.14 g;		
<b>środa 2023-12-06</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb żytni razowy 120g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>MLE, SOJ, GOR</b> ), Musztarda 15g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi (wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż biały 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g,	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z makaronem pszennym z kurczakiem, brokułem, pomidorem i koperkiem (wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Herbata owocowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2581.57 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 92.36 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; Błonnik pokarmowy: 41.74 g; WW: 38.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.31 g; Sód: 2627.17 mg; suma cukrów prostych: 44.51 g;		
<b>środa 2023-12-06</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>MLE, SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi (wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż biały 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g,	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z makaronem pszennym z kurczakiem, brokułem, pomidorem i koperkiem (wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Herbata owocowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2561.07 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 91.62 g; Węglowodany ogółem: 386.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.40 g; WW: 38.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.29 g; Sód: 2546.42 mg; suma cukrów prostych: 44.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-06</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb żytni razowy 120g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>MLE, SOJ, GOR</b> ), Musztarda 15g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi (wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż brązowy 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z wędliną 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 120g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z makaronem razowym z kurczakiem, brokułem, pomidorem i koperkiem (wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Herbata owocowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2655.15 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 101.31 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; Błonnik pokarmowy: 44.51 g; WW: 37.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.34 g; Sód: 2925.89 mg; suma cukrów prostych: 30.93 g;		
<b>czwartek 2023-12-07</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Udko z kurczaka pieczone 100g, Sos koperkowy 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml,	Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Grejfrut 150g, Herbata czarna 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2585.28 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 95.93 g; Węglowodany ogółem: 381.23 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; WW: 38.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.58 g; Sód: 2967.41 mg; suma cukrów prostych: 66.00 g;		
<b>czwartek 2023-12-07</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Udko z kurczaka duszone 100g, Sos koperkowy 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml,	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Serek waniliowy 70g ( <b>MLE</b> ), Grejfrut 150g, Herbata czarna 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2451.81 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 80.25 g; Węglowodany ogółem: 392.40 g; Błonnik pokarmowy: 47.48 g; WW: 39.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.32 g; Sód: 2184.79 mg; suma cukrów prostych: 74.41 g;		
<b>czwartek 2023-12-07</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Udko z kurczaka duszone 100g, Sos koperkowy 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Grejfrut 150g, Herbata czarna 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2357.75 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 77.93 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; WW: 29.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.39 g; Sód: 3019.14 mg; suma cukrów prostych: 47.55 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Bułka pszenna 50g ( <i>GLUpszenny</i> ), Chleb żytni razowy 40g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <i>ZIA</i> ), Twaróg 30g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 10g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <i>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</i> ), Makaron pszenny 200g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</i> ), Sos szpinakowy z jogurtem 200ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Chleb pszenno-żytni 120g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Herbata ziołowa 300g, Pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2293.49 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 62.84 g; Węglowodany ogółem: 389.88 g; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; WW: 36.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.17 g; Sód: 1519.27 mg; suma cukrów prostych: 69.66 g;		
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Bułka pszenna 50g ( <i>GLUpszenny</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <i>ZIA</i> ), Twaróg 30g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 10g,	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL</i> ), Makaron pszenny 200g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</i> ), Sos szpinakowy z jogurtem 200ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Chleb pszenno-żytni 120g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Herbata ziołowa 300g, Pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2347.86 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 67.63 g; Węglowodany ogółem: 394.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; WW: 37.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.27 g; Sód: 1590.25 mg; suma cukrów prostych: 71.21 g;		
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Bułka grahamka 50g ( <i>GLUpszenny</i> ), Chleb żytni razowy 40g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <i>JAJ</i> ), Twaróg 30g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem topionym i sałatą 70g ( <i>MLE, SOJ, GLUżytni</i> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <i>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</i> ), Makaron razowy 200g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Sos szpinakowy z jogurtem 200ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Chleb żytni razowy 120g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Pomidor 50g, Herbata ziołowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serem żółtym 70g ( <i>MLE, SOJ, GLUżytni</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2575.06 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 81.74 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; Błonnik pokarmowy: 42.55 g; WW: 36.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.21 g; Sód: 2443.76 mg; suma cukrów prostych: 32.78 g;		
<b>sobota 2023-12-09</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</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, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <i>MLE</i> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Filet z miruny na parze 100g ( <i>RYB</i> ), Sos pietruszkowy 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <i>MLE, SEL</i> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ),	Chleb graham 120g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <i>MLE</i> ), Ser topiony 25g ( <i>MLE</i> ), Mandarynka 150g, Herbata owocowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2403.29 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 81.11 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; Błonnik pokarmowy: 47.86 g; WW: 30.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 39.38 g; Sód: 2712.62 mg; suma cukrów prostych: 54.23 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-09</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>MLE, SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 150g, Herbata owocowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2333.19 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; Błonnik pokarmowy: 51.87 g; WW: 31.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.33 g; Sód: 2531.52 mg; suma cukrów prostych: 55.80 g;		
<b>sobota 2023-12-09</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>MLE, SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pastą jajeczną 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GLUżytni</b> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z wędliną 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 150g, Herbata owocowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2488.04 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 86.37 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g; WW: 30.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.64 g; Sód: 3037.50 mg; suma cukrów prostych: 38.09 g;		
<b>niedziela 2023-12-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Rzodkiewka 50g, Herbata czarna 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 30g,	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Filet drobiowy duszony 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Serek wiejski 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata ziołowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2511.06 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 403.51 g; Błonnik pokarmowy: 48.59 g; WW: 34.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.98 g; Sód: 2364.21 mg; suma cukrów prostych: 57.13 g;		
<b>niedziela 2023-12-10</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Rukola 10g, Herbata czarna 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 30g,	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Filet drobiowy duszony 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Serek wiejski 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata ziołowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2487.74 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 74.19 g; Węglowodany ogółem: 402.01 g; Błonnik pokarmowy: 49.13 g; WW: 34.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.88 g; Sód: 2385.32 mg; suma cukrów prostych: 58.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-10		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Rzodkiewka 50g, Herbata czarna 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Filet drobiowy duszony 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z pasztetem drobiowym 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Serek wiejski 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata ziołowa 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2485.60 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 78.16 g; Węglowodany ogółem: 390.97 g; Błonnik pokarmowy: 49.41 g; WW: 33.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.00 g; Sód: 2561.68 mg; suma cukrów prostych: 51.77 g;		