

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-18</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml  <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabeliana śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomarańcza 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2146.91 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 79.75 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; Błonnik pokarmowy: 41.90 g; WW: 26.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.01 g; Sód: 1952.64 mg; suma cukrów prostych: 45.99 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml,  <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabeliana śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2096.60 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 78.06 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.94 g; WW: 26.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.93 g; Sód: 1722.06 mg; suma cukrów prostych: 57.69 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b> <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml,  <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabeliana śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomarańcza 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2093.31 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 79.38 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.20 g; WW: 25.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.83 g; Sód: 2270.82 mg; suma cukrów prostych: 39.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-12-19</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Szynka konserwowa z kurczaka 60g ( <i>SOJ</i> ), Jabłko 150g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL</i> ), Gulasz drobiowy 200g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <i>MLE</i> ),	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretki drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2478.98 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 83.33 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Błonnik pokarmowy: 49.51 g; WW: 30.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.36 g; Sód: 2345.53 mg; suma cukrów prostych: 42.21 g;		
<b>wtorek 2023-12-19</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Serek kanapkowy 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <i>SOJ</i> ), Jabłko 150g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL</i> ), Gulasz drobiowy 200g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <i>MLE</i> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretki drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Herbata owocowa bez cukru 300g, Sałata lodowa 35g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2318.21 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 78.98 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; Błonnik pokarmowy: 47.97 g; WW: 28.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.69 g; Sód: 2144.54 mg; suma cukrów prostych: 44.71 g;		
<b>wtorek 2023-12-19</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <i>SOJ</i> ), Jabłko 150g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <i>MLE, SOJ, GLUżytni</i> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL</i> ), Gulasz drobiowy 200g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <i>MLE</i> ),	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretki drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2469.96 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 86.46 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; Błonnik pokarmowy: 47.81 g; WW: 29.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.65 g; Sód: 2412.77 mg; suma cukrów prostych: 40.83 g;		
<b>środa 2023-12-20</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <i>MLE</i> ), Mandarynka 150g, Rukola 10g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <i>GLUpszenny, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <i>SEL</i> ), Jabłko 80g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2294.79 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 79.67 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; Błonnik pokarmowy: 45.74 g; WW: 27.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.49 g; Sód: 2264.43 mg; suma cukrów prostych: 61.88 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-20</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Rukola 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Jabłko 80g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2465.22 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 84.62 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; Błonnik pokarmowy: 51.76 g; WW: 31.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.97 g; Sód: 2056.36 mg; suma cukrów prostych: 80.83 g;		
<b>środa 2023-12-20</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 150g, Rukola 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Jabłko 80g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2342.26 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 86.18 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; Błonnik pokarmowy: 43.60 g; WW: 26.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.09 g; Sód: 2100.22 mg; suma cukrów prostych: 63.60 g;		
<b>czwartek 2023-12-21</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Rzodkiew biała 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2119.93 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 75.80 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; Błonnik pokarmowy: 42.67 g; WW: 31.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.03 g; Sód: 2373.48 mg; suma cukrów prostych: 44.58 g;		
<b>czwartek 2023-12-21</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 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2034.63 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 68.63 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g; Błonnik pokarmowy: 43.29 g; WW: 31.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.92 g; Sód: 2448.76 mg; suma cukrów prostych: 43.67 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-12-21</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Rzodkiew biała 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z ogórków zielonych ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 60g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1977.08 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 76.18 g; Węglowodany ogółem: 281.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g; WW: 28.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.35 g; Sód: 2530.06 mg; suma cukrów prostych: 32.92 g;		
<b>piątek 2023-12-22</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <b>ZIA</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron pszenny 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Sos szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Rukola 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2230.71 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 54.05 g; Węglowodany ogółem: 398.05 g; Błonnik pokarmowy: 42.40 g; WW: 39.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.60 g; Sód: 1465.50 mg; suma cukrów prostych: 71.30 g;		
<b>piątek 2023-12-22</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <b>ZIA</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml ( <b>SEL</b> ), Makaron pszenny 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Sos szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Rukola 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2115.35 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 56.00 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; WW: 37.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.22 g; Sód: 1627.10 mg; suma cukrów prostych: 70.71 g;		
<b>piątek 2023-12-22</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron razowy 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Rukola 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2188.57 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 63.55 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; Błonnik pokarmowy: 40.24 g; WW: 35.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.06 g; Sód: 1675.99 mg; suma cukrów prostych: 37.04 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-23</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>MLE, SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 30g,	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek waniliowy 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2370.66 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 78.80 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g; WW: 30.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.63 g; Sód: 1795.60 mg; suma cukrów prostych: 54.17 g;		
<b>sobota 2023-12-23</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>MLE, SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 30g,	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2348.95 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 79.33 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; Błonnik pokarmowy: 48.04 g; WW: 30.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.90 g; Sód: 1826.03 mg; suma cukrów prostych: 49.09 g;		
<b>sobota 2023-12-23</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>MLE, SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, paszтет drobiowy) 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2329.17 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 86.62 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; Błonnik pokarmowy: 45.12 g; WW: 28.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.77 g; Sód: 2275.32 mg; suma cukrów prostych: 44.92 g;		
<b>niedziela 2023-12-24</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Grejpfrut 150g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</b> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia) 300g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Barszcz czerwony czysty 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Filet z dorsza duszony 100g ( <b>RYB</b> ), Sos grecki (włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Kompot z suszu bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Paszteciki warzywno-serowe (mąka pszenna, drożdże, śmietana, jaja, margaryna, włoszczyzna, ser żółty- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2156.21 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 54.67 g; Węglowodany ogółem: 368.48 g; Błonnik pokarmowy: 53.39 g; WW: 35.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 17.39 g; Sód: 1713.43 mg; suma cukrów prostych: 47.67 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-24</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami niezabielana 350ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia) 300g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Barszcz czerwony czysty 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Filet z dorsza duszony 100g ( <b>RYB</b> ), Sos grecki (włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Kompot z suszu bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Paszteciki warzywno-serowe (mąka pszenna, drożdże, śmietana, jaja, margaryna, włoszczyzna, ser żółty- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2182.07 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 56.18 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; Błonnik pokarmowy: 53.06 g; WW: 36.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 18.06 g; Sód: 1755.90 mg; suma cukrów prostych: 61.79 g;		
<b>niedziela 2023-12-24</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Grejpfrut 150g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</b> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia) 300g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Barszcz czerwony czysty 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Filet z dorsza duszony 100g ( <b>RYB</b> ), Sos grecki (włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Kompot z suszu bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Paszteciki warzywno-serowe (mąka pszenna, drożdże, śmietana, jaja, margaryna, włoszczyzna, ser żółty- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2185.82 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 60.85 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; Błonnik pokarmowy: 50.35 g; WW: 34.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 18.90 g; Sód: 1703.42 mg; suma cukrów prostych: 46.20 g;		