

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Sernik niskosłodzony 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Filet drobiowy duszony 100g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ryba w galarecie z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna paski, woda, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Serek kanapkowy 40g (MLE), Mandarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2272.87 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 70.54 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; Błonnik pokarmowy: 45.94 g; WW: 26.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.63 g; Sód: 2288.55 mg; suma cukrów prostych: 39.40 g;		
poniedziałek 2023-12-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Sernik niskosłodzony 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Filet drobiowy duszony 100g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ryba w galarecie z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna paski, woda, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Serek kanapkowy 50g (MLE), Mandarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2265.18 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 60.82 g; Węglowodany ogółem: 363.45 g; Błonnik pokarmowy: 48.49 g; WW: 30.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.73 g; Sód: 1915.04 mg; suma cukrów prostych: 71.77 g;		
poniedziałek 2023-12-25 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Sernik niskosłodzony 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Filet drobiowy duszony 100g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ryba w galarecie z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna paski, woda, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Serek kanapkowy 50g (MLE), Mandarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2276.18 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 74.25 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; Błonnik pokarmowy: 45.49 g; WW: 26.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.52 g; Sód: 2532.51 mg; suma cukrów prostych: 38.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Szynka z pieca 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomarańcza 80g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 100g , Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabielańa śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 100g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Herbata owocowa bez cukru 300g , Ogórek kiszony 50g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2387.07 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 84.97 g; Węglowodany ogółem: 372.22 g; Błonnik pokarmowy: 46.14 g; WW: 29.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.65 g; Sód: 2400.60 mg; suma cukrów prostych: 62.96 g;		
wtorek 2023-12-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Szynka z pieca 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Banan 80g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 100g , Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabielańa śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 100g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Herbata owocowa bez cukru 300g , Salata lodowa 35g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2417.25 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 85.09 g; Węglowodany ogółem: 383.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.53 g; WW: 30.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.73 g; Sód: 2181.37 mg; suma cukrów prostych: 68.28 g;		
wtorek 2023-12-26 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Szynka z pieca 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomarańcza 80g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 100g , Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabielańa śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 100g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2409.85 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; Błonnik pokarmowy: 45.58 g; WW: 27.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.49 g; Sód: 2706.34 mg; suma cukrów prostych: 61.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Mandarynka 150g , Salata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Makaron pszenny 200g (GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy, woda) 200g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g , Miód 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2490.64 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; Błonnik pokarmowy: 42.46 g; WW: 37.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.63 g; Sód: 1494.80 mg; suma cukrów prostych: 33.37 g;		
środa 2023-12-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g , Salata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny 200g (GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy, woda) 200g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g , Miód 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2324.75 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 77.70 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.86 g; WW: 35.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.75 g; Sód: 1381.08 mg; suma cukrów prostych: 32.64 g;		
środa 2023-12-27 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Mandarynka 150g , Salata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Makaron razowy 200g (GLUpszenny, JAJ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy, woda) 200g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2355.33 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 81.00 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; Błonnik pokarmowy: 44.67 g; WW: 34.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.01 g; Sód: 1999.45 mg; suma cukrów prostych: 43.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Gruszka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Potrawka z kurczaka w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż biały 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szynka od zduna 40g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2375.51 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 81.34 g; Węglowodany ogółem: 356.29 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; WW: 35.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.99 g; Sód: 2060.43 mg; suma cukrów prostych: 30.25 g;		
czwartek 2023-12-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Potrawka z kurczaka w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż biały 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Szynka od zduna 40g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2311.81 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 76.94 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; Błonnik pokarmowy: 38.04 g; WW: 36.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.51 g; Sód: 2083.37 mg; suma cukrów prostych: 64.26 g;		
czwartek 2023-12-28 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka grahamka 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Gruszka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Potrawka z kurczaka w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż brązowy 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szynka od zduna 40g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2243.35 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 81.89 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; Błonnik pokarmowy: 45.50 g; WW: 32.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.59 g; Sód: 1850.11 mg; suma cukrów prostych: 31.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	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 pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Surówka colesław (kapusta biała, marchew, cebula, sos jogurtowo-majonezowy) 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Grejpfrut 80g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2149.58 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 59.91 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Błonnik pokarmowy: 42.30 g; WW: 24.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.17 g; Sód: 2194.47 mg; suma cukrów prostych: 42.72 g;		
piątek 2023-12-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	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 pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Banan 80g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2121.94 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.86 g; WW: 26.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.64 g; Sód: 2176.06 mg; suma cukrów prostych: 50.67 g;		
piątek 2023-12-29		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, 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 pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Surówka colesław (kapusta biała, marchew, cebula, sos jogurtowo-majonezowy) 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Grejpfrut 80g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2129.72 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 68.41 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; Błonnik pokarmowy: 41.92 g; WW: 21.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.70 g; Sód: 2198.56 mg; suma cukrów prostych: 23.41 g;		
sobota 2023-12-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (MLE, SOJ, GOR), Musztarda 15g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Marchewka z groszkiem 150g (MLE, GLUpszenny, SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2133.94 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 68.89 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; WW: 33.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.68 g; Sód: 2636.69 mg; suma cukrów prostych: 33.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (MLE, SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2069.76 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 65.76 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; Błonnik pokarmowy: 45.86 g; WW: 33.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.87 g; Sód: 2678.89 mg; suma cukrów prostych: 37.39 g;		
sobota 2023-12-30 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (MLE, SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2045.43 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 66.62 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; Błonnik pokarmowy: 41.72 g; WW: 31.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.43 g; Sód: 2769.64 mg; suma cukrów prostych: 35.37 g;		
niedziela 2023-12-31 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Ogórek zielony 60g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml,	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Udziec z kurczaka duszony 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomarańcza 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2085.60 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; Błonnik pokarmowy: 46.98 g; WW: 26.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.58 g; Sód: 2287.57 mg; suma cukrów prostych: 50.67 g;		
niedziela 2023-12-31 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Pomidor 60g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml,	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Udziec z kurczaka duszony 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2164.55 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 71.39 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; Błonnik pokarmowy: 49.03 g; WW: 28.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.73 g; Sód: 2304.08 mg; suma cukrów prostych: 64.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-31		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Ogórek zielony 60g , Rukola 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ , GLUżytni),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Udziec z kurczaka duszony 100g , Ziemniaki gotowane 200g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Brokuł gotowany 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2183.72 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 79.85 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; Błonnik pokarmowy: 47.13 g; WW: 26.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.16 g; Sód: 2519.93 mg; suma cukrów prostych: 40.92 g;		