

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpyszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpyszenny, JAJ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabeliana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpyszenny, JAJ, SEL), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpyszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpyszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2157.83 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 84.60 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g; WW: 31.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.75 g; Sód: 2089.24 mg; suma cukrów prostych: 25.08 g;		
poniedziałek 2024-01-01Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpyszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpyszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpyszenny, JAJ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabeliana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpyszenny, JAJ, SEL), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpyszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpyszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2149.49 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 84.60 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; Błonnik pokarmowy: 48.16 g; WW: 31.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.72 g; Sód: 2113.20 mg; suma cukrów prostych: 26.43 g;		
poniedziałek 2024-01-01Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpyszenny, JAJ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabeliana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpyszenny, JAJ, SEL), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpyszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2169.21 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 88.77 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; Błonnik pokarmowy: 45.67 g; WW: 30.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.16 g; Sód: 2363.72 mg; suma cukrów prostych: 22.97 g;		
wtorek 2024-01-02Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpyszenny, JAJ, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpyszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Gruszka 80g, Roszponka 10g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabeliana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Potrawka z kurczaka w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew) 300g (GLUpyszenny, SEL), Ryż biały 200g (GLUpyszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb graham 100g (GLUpyszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy 50g (GLUpyszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szynka Bauera 40g (GLUpyszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpyszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2344.91 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 73.34 g; Węglowodany ogółem: 358.29 g; Błonnik pokarmowy: 37.18 g; WW: 35.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.86 g; Sód: 2201.09 mg; suma cukrów prostych: 36.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Banan 80g , Rukola 10g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka z kurczaka w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew) 300g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Ryż biały 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szynka Bauera 40g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 25g (<i>ZIA</i>), Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2281.42 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 69.12 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; WW: 36.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.72 g; Sód: 2228.92 mg; suma cukrów prostych: 61.39 g;		
wtorek 2024-01-02		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Gruszka 80g , Rukola 10g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka z kurczaka w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew) 300g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Ryż brązowy 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	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 Bauera 40g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2283.22 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 82.39 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; Błonnik pokarmowy: 43.07 g; WW: 32.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.24 g; Sód: 2223.58 mg; suma cukrów prostych: 28.97 g;		
środa 2024-01-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 80g (<i>MLE, SOJ, GOR</i>), Musztarda 15g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kopytka (wyrób własny) 200g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (<i>MLE, SEL</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka z makaronem pszennym z kurczakiem, brokułem, pomidorem i koperkiem (wyrób własny) 130g (<i>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2514.92 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 97.48 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; WW: 35.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.82 g; Sód: 2097.23 mg; suma cukrów prostych: 46.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03		
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), Parówki drobiowe 80g (MLE, SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g , 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),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 100g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salatka z makaronem pszennym z kurczakiem, brokułem, pomidorem i koperkiem (wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR), Twaróg 30g (MLE), Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2487.11 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 95.74 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.10 g; WW: 35.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.73 g; Sód: 2011.67 mg; suma cukrów prostych: 46.34 g;		
środa 2024-01-03		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (MLE, SOJ, GOR), Musztarda 15g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata masłowa 35g , 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),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 100g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salatka z makaronem razowym z kurczakiem, brokułem, pomidorem i koperkiem (wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR), Twaróg 30g (MLE), Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2334.32 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 81.03 g; Węglowodany ogółem: 338.04 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; WW: 27.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.64 g; Sód: 2276.31 mg; suma cukrów prostych: 45.91 g;		
czwartek 2024-01-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka podhalańska 60g (SOJ), Ogórek zielony 60g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Grejpfrut 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2023.70 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g; Błonnik pokarmowy: 41.29 g; WW: 24.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.27 g; Sód: 2265.77 mg; suma cukrów prostych: 36.41 g;		
czwartek 2024-01-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka podhalańska 60g (SOJ), Pomidor 60g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 70g (MLE), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1966.69 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 54.67 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; Błonnik pokarmowy: 43.95 g; WW: 25.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.33 g; Sód: 1811.05 mg; suma cukrów prostych: 45.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-04 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka podhalańska 60g (SOJ), Ogórek zielony 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 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), Ser żółty 50g (MLE), Grejpfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1991.33 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 65.15 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; Błonnik pokarmowy: 40.35 g; WW: 23.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.82 g; Sód: 2376.97 mg; suma cukrów prostych: 35.81 g;		
piątek 2024-01-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Twaróg 30g (MLE), Banan 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA), Makaron pszenny 200g (GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR), Sos szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml (MLE, GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2332.09 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 53.71 g; Węglowodany ogółem: 416.52 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g; WW: 39.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.56 g; Sód: 1743.10 mg; suma cukrów prostych: 87.34 g;		
piątek 2024-01-05 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), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Twaróg 30g (MLE), Banan 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny 200g (GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR), Sos szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml (MLE, GLUpszenny), Woda z cytryną 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), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2458.78 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 62.53 g; Węglowodany ogółem: 432.92 g; Błonnik pokarmowy: 42.23 g; WW: 41.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.22 g; Sód: 1923.97 mg; suma cukrów prostych: 90.08 g;		
piątek 2024-01-05 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twaróg 30g (MLE), Jabłko 150g, 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 jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA), Makaron razowy 200g (GLUpszenny, JAJ), Sos szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml (MLE, GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2244.05 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 70.48 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.41 g; WW: 31.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.92 g; Sód: 2036.99 mg; suma cukrów prostych: 29.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), 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: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Mandarynka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2311.52 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 77.34 g; Węglowodany ogółem: 345.50 g; Błonnik pokarmowy: 44.09 g; WW: 28.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.90 g; Sód: 2163.30 mg; suma cukrów prostych: 46.20 g;		
sobota 2024-01-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), 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: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Miód 25g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2251.88 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; Błonnik pokarmowy: 43.85 g; WW: 29.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.83 g; Sód: 1981.74 mg; suma cukrów prostych: 36.64 g;		
sobota 2024-01-06 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: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Mandarynka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2213.09 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 77.53 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; Błonnik pokarmowy: 42.73 g; WW: 25.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.87 g; Sód: 2527.64 mg; suma cukrów prostych: 40.94 g;		
niedziela 2024-01-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g , Rukola 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,	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 buraczków z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2296.63 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 66.37 g; Węglowodany ogółem: 371.06 g; Błonnik pokarmowy: 48.15 g; WW: 31.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.95 g; Sód: 1653.00 mg; suma cukrów prostych: 55.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka Bauera 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 80g , Rukola 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,	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 buraczków z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2056.56 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 60.18 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; Błonnik pokarmowy: 43.07 g; WW: 26.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.56 g; Sód: 2040.19 mg; suma cukrów prostych: 54.15 g;		
niedziela 2024-01-07		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 80g , Rukola 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	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 , Kalafior parowany z bułką tartą 150g (GLUpszenny, SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2242.75 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 67.44 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; Błonnik pokarmowy: 46.54 g; WW: 29.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.11 g; Sód: 1945.76 mg; suma cukrów prostych: 32.40 g;		