

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia) 300g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1992.62 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 82.52 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; Błonnik pokarmowy: 33.58 g; WW: 29.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.18 g; Sód: 1871.07 mg; suma cukrów prostych: 29.22 g;		
poniedziałek 2024-01-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia) 300g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 70g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2030.29 kcal; Białko ogółem: 64.53 g; Tłuszcz: 81.62 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.42 g; WW: 31.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.10 g; Sód: 1884.40 mg; suma cukrów prostych: 35.93 g;		
poniedziałek 2024-01-22		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia) 300g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 1887.63 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 257.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; WW: 25.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.99 g; Sód: 2023.46 mg; suma cukrów prostych: 17.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-23		
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), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka z indyka 70g (MLE, GOR), Mandarynka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1951.90 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 57.87 g; Węglowodany ogółem: 313.77 g; Błonnik pokarmowy: 38.82 g; WW: 31.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.07 g; Sód: 1755.10 mg; suma cukrów prostych: 25.64 g;		
wtorek 2024-01-23		
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), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Roszponka 10g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka z indyka 70g (MLE, GOR), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1982.95 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 51.33 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; Błonnik pokarmowy: 44.41 g; WW: 34.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.64 g; Sód: 1868.05 mg; suma cukrów prostych: 40.04 g;		
wtorek 2024-01-23		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
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), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka z indyka 70g (MLE, GOR), Mandarynka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1888.38 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 55.96 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.05 g; WW: 29.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.99 g; Sód: 1729.83 mg; suma cukrów prostych: 24.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-24		
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), Jajecznica na parze 120g (MLE, JAJ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 80g, 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 szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml (MLE, GLUpszenny), 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 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g, Miód 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2242.70 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 67.38 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; WW: 35.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.78 g; Sód: 1481.38 mg; suma cukrów prostych: 19.98 g;		
środa 2024-01-24		
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), Jajecznica na parze 120g (MLE, JAJ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 80g, 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 szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml (MLE, GLUpszenny), 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 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g, Miód 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2061.92 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; WW: 32.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.85 g; Sód: 1365.20 mg; suma cukrów prostych: 24.96 g;		
środa 2024-01-24		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajecznica na parze 120g (MLE, JAJ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 80g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kanapka z serem topionym i sałata (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 szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml (MLE, GLUpszenny), 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 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2085.12 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; Błonnik pokarmowy: 41.68 g; WW: 31.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.12 g; Sód: 1913.72 mg; suma cukrów prostych: 30.29 g;		
czwartek 2024-01-25		
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), Szyńka od zduna 60g (MLE, JAJ, SEL, 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2334.80 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 82.21 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; WW: 34.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.51 g; Sód: 2208.30 mg; suma cukrów prostych: 20.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-25		
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), Szyńka od zduna 60g (MLE, JAJ, SEL, 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2271.27 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 77.81 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; WW: 35.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.03 g; Sód: 2230.74 mg; suma cukrów prostych: 54.31 g;		
czwartek 2024-01-25		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka grahamka 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka od zduna 60g (MLE, JAJ, SEL, 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2202.56 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 82.76 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; Błonnik pokarmowy: 45.27 g; WW: 31.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.11 g; Sód: 1998.18 mg; suma cukrów prostych: 21.56 g;		
piątek 2024-01-26		
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) zabieleną 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), Grejfrut 80g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2141.58 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 59.86 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.12 g; WW: 35.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.16 g; Sód: 2175.56 mg; suma cukrów prostych: 42.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-26		
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) zabieleną 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 wielowocowy 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: Biskopki 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2114.11 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 53.40 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g; Błonnik pokarmowy: 45.63 g; WW: 36.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.63 g; Sód: 2156.65 mg; suma cukrów prostych: 50.61 g;		
piątek 2024-01-26		
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) zabieleną 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 coleslaw (kapusta biała, marchew, cebula, sos jogurtowo-majonezowy) 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wielowocowy 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), Grejfrut 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: 2170.92 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 68.15 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Błonnik pokarmowy: 41.47 g; WW: 32.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.69 g; Sód: 2237.15 mg; suma cukrów prostych: 33.07 g;		
sobota 2024-01-27		
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 (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 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), Marchewka z groszkiem 150g (MLE, GLUpszenny, SOJ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Papykarz 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: 2092.04 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 69.41 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; Błonnik pokarmowy: 40.54 g; WW: 32.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.67 g; Sód: 2617.29 mg; suma cukrów prostych: 23.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 80g (<i>SOJ, GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), 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 (<i>MLE</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2028.03 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 66.29 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; Błonnik pokarmowy: 45.50 g; WW: 32.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.86 g; Sód: 2658.99 mg; suma cukrów prostych: 27.34 g;		
sobota 2024-01-27		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 80g (<i>SOJ, GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), 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 (<i>MLE</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (<i>MLE, SEL</i>), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2003.35 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 67.15 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Błonnik pokarmowy: 41.44 g; WW: 30.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.41 g; Sód: 2750.73 mg; suma cukrów prostych: 25.38 g;		
niedziela 2024-01-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 60g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml,	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy, woda) 200g (<i>SEL</i>), Makaron pszenny 200g (<i>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (<i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Paszтет drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2333.23 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 84.74 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Błonnik pokarmowy: 40.25 g; WW: 33.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.01 g; Sód: 1875.66 mg; suma cukrów prostych: 57.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-28		
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), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy, woda) 200g (SEL), Makaron pszenny 200g (GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kefir 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2324.35 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 84.80 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g; WW: 33.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.99 g; Sód: 1895.32 mg; suma cukrów prostych: 59.11 g;		
niedziela 2024-01-28		
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), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy, woda) 200g (SEL), Makaron razowy 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomarańcza 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2289.84 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 91.19 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; Błonnik pokarmowy: 40.45 g; WW: 30.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.09 g; Sód: 2069.06 mg; suma cukrów prostych: 35.68 g;		