

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Sałata lodowa 35g , Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretką drobiową z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g , Dżem owocowy niskosłodzony 25g (ZIA),
Wartości odżywcze: Energia: 2263.71 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 56.86 g; Węglowodany ogółem: 383.73 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; WW: 38.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.51 g; Sód: 2207.05 mg; suma cukrów prostych: 58.01 g;		
poniedziałek 2024-01-08Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Sałata lodowa 35g , Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 100g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretką drobiową z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g , Dżem owocowy niskosłodzony 25g (ZIA),
Wartości odżywcze: Energia: 2261.90 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; WW: 38.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.39 g; Sód: 2169.62 mg; suma cukrów prostych: 57.80 g;		
poniedziałek 2024-01-08Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Sałata lodowa 35g , Rzodkiew biała 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 100g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretką drobiową z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sałatka z ogórków zielonych ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 60g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1975.90 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 59.92 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.55 g; WW: 29.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.95 g; Sód: 2238.76 mg; suma cukrów prostych: 19.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, 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: Wafelki 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZziemne, ORZwłoskie, DWU, SOJ, ZIA),
Wartości odżywcze: Energia: 2292.78 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 85.44 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; Błonnik pokarmowy: 45.90 g; WW: 28.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.82 g; Sód: 2324.14 mg; suma cukrów prostych: 30.60 g;		
wtorek 2024-01-09Dieta: 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), Serek wiejski 50g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, 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: Wafelki 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZziemne, ORZwłoskie, DWU, SOJ, ZIA),
Wartości odżywcze: Energia: 2314.00 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 85.05 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; Błonnik pokarmowy: 50.52 g; WW: 29.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.47 g; Sód: 2365.65 mg; suma cukrów prostych: 34.08 g;		
wtorek 2024-01-09Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, 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: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2202.66 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 79.50 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; Błonnik pokarmowy: 47.29 g; WW: 27.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.30 g; Sód: 2598.79 mg; suma cukrów prostych: 47.38 g;		
środa 2024-01-10Dieta: 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), Jajecznica na parze 120g (MLE, JAJ), Sałata lodowa 35g , Roszponka 10g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka z indyka 70g (MLE, GOR), Pomarańcza 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2095.54 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 71.61 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; Błonnik pokarmowy: 46.97 g; WW: 31.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.54 g; Sód: 2299.19 mg; suma cukrów prostych: 31.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-10		
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), Jajecznicza na parze 120g (MLE, JAJ), Sałata lodowa 35g , Roszponka 10g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielały śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka z indyka 70g (MLE, GOR), Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1916.81 kcal; Białko ogółem: 70.54 g; Tłuszcz: 68.75 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; Błonnik pokarmowy: 42.95 g; WW: 29.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.65 g; Sód: 2181.65 mg; suma cukrów prostych: 35.28 g;		
środa 2024-01-10		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajecznicza na parze 120g (MLE, JAJ), Sałata lodowa 35g , Roszponka 10g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka z indyka 70g (MLE, GOR), Pomarańcza 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2116.48 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 76.60 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; Błonnik pokarmowy: 46.74 g; WW: 30.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.46 g; Sód: 2235.79 mg; suma cukrów prostych: 20.90 g;		
czwartek 2024-01-11		
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), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Pomidor 60g , Rukola 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z zacierką pszenną zabielała mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 350g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Sałata masłowa 35g , Rzodkiew biała 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2195.89 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 76.66 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; Błonnik pokarmowy: 50.86 g; WW: 33.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.92 g; Sód: 1887.04 mg; suma cukrów prostych: 36.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-11Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpaszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpaszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Pomidor 60g , Rukola 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpaszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpaszenny, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpaszenny, JAJ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpaszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpaszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Sałata masłowa 35g , Banan 80g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2247.47 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 74.92 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; Błonnik pokarmowy: 46.56 g; WW: 29.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.63 g; Sód: 1478.37 mg; suma cukrów prostych: 53.07 g;		
czwartek 2024-01-11Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpaszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpaszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Pomidor 60g , Rukola 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpaszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpaszenny, JAJ, SEL), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 350g (GLUpaszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb graham 80g (GLUpaszenny, GLUżytni), Woda z cytryną 300ml , Podwieczerek: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb graham 120g (GLUpaszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Sałata masłowa 35g , Rzodkiew biała 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2276.80 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; Błonnik pokarmowy: 49.40 g; WW: 33.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.59 g; Sód: 2142.04 mg; suma cukrów prostych: 33.36 g;		
piątek 2024-01-12Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpaszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twaróg 30g (MLE), Mandarynka 100g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpaszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny smażony w panierce 100g (GLUpaszenny, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpaszenny), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpaszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2423.57 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 69.66 g; Węglowodany ogółem: 390.85 g; Błonnik pokarmowy: 50.87 g; WW: 32.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.07 g; Sód: 1656.38 mg; suma cukrów prostych: 52.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-12		
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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twaróg 30g (MLE), Jabłko 100g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, 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 marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 25g (ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2222.33 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 58.95 g; Węglowodany ogółem: 379.17 g; Błonnik pokarmowy: 49.20 g; WW: 31.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.93 g; Sód: 1639.71 mg; suma cukrów prostych: 65.12 g;		
piątek 2024-01-12		
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), Mandarynka 100g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, 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 marchwi i jabłka z 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), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2339.47 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 66.39 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; Błonnik pokarmowy: 48.93 g; WW: 31.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.59 g; Sód: 1890.33 mg; suma cukrów prostych: 51.35 g;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,	Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa pieczona 100g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka z groszkiem 150g (MLE, GLUpszenny, SOJ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Ogórek kiszony 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka kruche 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2279.79 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 75.12 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; WW: 26.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.59 g; Sód: 2348.47 mg; suma cukrów prostych: 28.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-13		
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 (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa pieczona 100g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , 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), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sałata masłowa 35g , Szyńka z indyka 40g (MLE, GOR), Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka kruche 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2196.95 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 72.23 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g; Błonnik pokarmowy: 40.63 g; WW: 25.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.53 g; Sód: 2158.59 mg; suma cukrów prostych: 26.61 g;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa pieczona 100g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Szyńka z indyka 40g (MLE, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2100.46 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 71.24 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; Błonnik pokarmowy: 39.63 g; WW: 23.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.22 g; Sód: 2483.53 mg; suma cukrów prostych: 19.18 g;		
niedziela 2024-01-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka Bauera 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Rzodkiew biała 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kottlet mielony wieprzowy smażony 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g , Dżem owocowy niskosłodzony 25g (ZIA),
Wartości odżywcze: Energia: 2393.97 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 84.93 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Błonnik pokarmowy: 45.70 g; WW: 35.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.89 g; Sód: 2381.17 mg; suma cukrów prostych: 49.02 g;		

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14		
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), Szynka Bauera 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g , Dżem owocowy niskosłodzony 25g (ZIA),
Wartości odżywcze: Energia: 2313.29 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 74.99 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; Błonnik pokarmowy: 44.82 g; WW: 35.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.43 g; Sód: 2210.45 mg; suma cukrów prostych: 58.89 g;		
niedziela 2024-01-14		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka Bauera 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Rzodkiew biała 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2273.29 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 86.50 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; Błonnik pokarmowy: 43.43 g; WW: 31.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.24 g; Sód: 2853.51 mg; suma cukrów prostych: 30.60 g;		