

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml 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),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomarańcza 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2099.88 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 79.69 g; Węglowodany ogółem: 317.29 g; Błonnik pokarmowy: 41.66 g; WW: 25.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.00 g; Sód: 1938.87 mg; suma cukrów prostych: 35.97 g;		
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, 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),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2186.14 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 78.76 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; Błonnik pokarmowy: 39.59 g; WW: 28.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.05 g; Sód: 1897.60 mg; suma cukrów prostych: 48.26 g;		
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, 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),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), 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), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomarańcza 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2046.11 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 79.33 g; Węglowodany ogółem: 298.40 g; Błonnik pokarmowy: 42.01 g; WW: 23.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.82 g; Sód: 2257.56 mg; suma cukrów prostych: 29.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (SOJ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabeliana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Gulasz drobiowy 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	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), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2412.42 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 81.58 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; Błonnik pokarmowy: 49.19 g; WW: 29.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.87 g; Sód: 2087.07 mg; suma cukrów prostych: 37.18 g;		
wtorek 2024-01-16		
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), Serek kanapkowy 50g (MLE), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (SOJ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabeliana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Gulasz drobiowy 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (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), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2288.73 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 78.91 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; Błonnik pokarmowy: 47.61 g; WW: 27.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.68 g; Sód: 2124.68 mg; suma cukrów prostych: 39.65 g;		
wtorek 2024-01-16		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (SOJ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabeliana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Gulasz drobiowy 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	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), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2413.28 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 85.16 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; Błonnik pokarmowy: 47.21 g; WW: 28.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.94 g; Sód: 2327.31 mg; suma cukrów prostych: 35.81 g;		
środa 2024-01-17		
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), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Mandarynka 150g, Rukola 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabeliana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Jabłko 80g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2312.48 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 82.61 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; Błonnik pokarmowy: 45.66 g; WW: 27.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.70 g; Sód: 2212.57 mg; suma cukrów prostych: 61.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-17		
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), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Banan 150g, Rukola 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Jabłko 80g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2435.74 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; Błonnik pokarmowy: 51.40 g; WW: 30.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.95 g; Sód: 2036.51 mg; suma cukrów prostych: 75.77 g;		
środa 2024-01-17		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Mandarynka 150g, Rukola 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 neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Jabłko 80g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2339.52 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 89.12 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; Błonnik pokarmowy: 43.57 g; WW: 25.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.29 g; Sód: 2048.81 mg; suma cukrów prostych: 58.39 g;		
czwartek 2024-01-18		
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), Szyntka Bauera 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Rzodkiew biała 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), 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), Śledź z cebulką w śmietanie 120g (MLE, RYB), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2070.02 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 75.72 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; WW: 30.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.01 g; Sód: 2354.08 mg; suma cukrów prostych: 34.56 g;		
czwartek 2024-01-18		
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), Szyntka Bauera 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), 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), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1984.90 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 68.56 g; Węglowodany ogółem: 301.00 g; Błonnik pokarmowy: 42.92 g; WW: 30.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.90 g; Sód: 2428.85 mg; suma cukrów prostych: 33.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szynka Bauera 60g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Rzodkiew biała 60g, Roszponka 10g, 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>),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Śledź z cebulką w śmietanie 120g (<i>MLE, RYB</i>), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sałatka z ogórków zielonych ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 1913.30 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 75.99 g; Węglowodany ogółem: 267.70 g; Błonnik pokarmowy: 41.55 g; WW: 26.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.32 g; Sód: 2467.86 mg; suma cukrów prostych: 23.02 g;		
piątek 2024-01-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, SOJ</i>), Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (<i>ZIA</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Makaron pszenny 200g (<i>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</i>), Sos szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g, Rukola 10g, Herbata zielona bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2184.01 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Tłuszcz: 53.72 g; Węglowodany ogółem: 388.20 g; Błonnik pokarmowy: 41.82 g; WW: 38.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.53 g; Sód: 1444.50 mg; suma cukrów prostych: 71.23 g;		
piątek 2024-01-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, SOJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (<i>ZIA</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml (<i>SEL</i>), Makaron pszenny 200g (<i>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</i>), Sos szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g, Rukola 10g, Herbata zielona bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2068.82 kcal; Białko ogółem: 66.11 g; Tłuszcz: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 363.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.51 g; WW: 36.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.16 g; Sód: 1605.60 mg; suma cukrów prostych: 70.61 g;		
piątek 2024-01-19		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Makaron razowy 200g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos szpinakowy z jogurtem (woda, szpinak mrożony, mąka pszenna) 200ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 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>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g, Rukola 10g, Herbata zielona bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2153.84 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 68.67 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g; WW: 33.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.31 g; Sód: 1800.44 mg; suma cukrów prostych: 37.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Wafle ryżowe 30g,	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Filet z miruny smażony w panierce 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 70g (MLE), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2184.52 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 63.11 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; Błonnik pokarmowy: 45.40 g; WW: 29.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.21 g; Sód: 1793.85 mg; suma cukrów prostych: 44.16 g;		
sobota 2024-01-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Wafle ryżowe 30g,	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 70g (MLE), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2082.83 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; Błonnik pokarmowy: 47.03 g; WW: 29.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.49 g; Sód: 1776.78 mg; suma cukrów prostych: 45.45 g;		
sobota 2024-01-20 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, 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 cukiniowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (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), Serek kanapkowy 70g (MLE), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2035.63 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 64.66 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; Błonnik pokarmowy: 44.54 g; WW: 25.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.64 g; Sód: 2190.23 mg; suma cukrów prostych: 34.99 g;		
niedziela 2024-01-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Grejfrut 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 kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i olejem 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (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), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciastka kruche 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2118.33 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 63.97 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Błonnik pokarmowy: 43.08 g; WW: 26.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.02 g; Sód: 2753.16 mg; suma cukrów prostych: 33.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21		
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), Szyńka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Banan 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 marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Jogurt naturalny 150g (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), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciastka kruche 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2272.13 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 68.89 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; Błonnik pokarmowy: 47.09 g; WW: 29.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.43 g; Sód: 2419.40 mg; suma cukrów prostych: 53.69 g;		
niedziela 2024-01-21		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Grejpfrut 150g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, 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, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i olejem 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	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), Herbata ziołowa bez cukru 300g, Pomidor 50g, Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2269.76 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; Błonnik pokarmowy: 44.63 g; WW: 27.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.45 g; Sód: 3077.50 mg; suma cukrów prostych: 33.22 g;		