

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Kurczak gotowany 40g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kotlet schabowy panierowany smażony 100g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2287.89 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 84.10 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; Błonnik pokarmowy: 44.57 g; WW: 32.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.52 g; Sód: 2435.27 mg; suma cukrów prostych: 18.84 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
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>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Kurczak gotowany 40g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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 fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2164.31 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 81.11 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; Błonnik pokarmowy: 45.84 g; WW: 31.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.37 g; Sód: 2418.65 mg; suma cukrów prostych: 19.95 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Kurczak gotowany 40g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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 fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2161.58 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 85.11 g; Węglowodany ogółem: 299.48 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; WW: 30.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.77 g; Sód: 2626.77 mg; suma cukrów prostych: 16.51 g;		
wtorek 2024-01-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
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 rzodkiewką i szczypiorkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Gruszka 80g, Roszponka 10g, Kaka/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i olejem 150g, 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 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: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2289.18 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; Błonnik pokarmowy: 42.54 g; WW: 33.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.60 g; Sód: 1715.81 mg; suma cukrów prostych: 31.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Banan 80g, Roszponka 10g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka Bauera 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g (ZIA), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2188.47 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; Błonnik pokarmowy: 42.41 g; WW: 34.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.17 g; Sód: 1771.56 mg; suma cukrów prostych: 61.34 g;		
wtorek 2024-01-30		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, 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), II Śniadanie: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i olejem 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLE),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szynka Bauera 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, 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: 2289.12 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; WW: 32.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.70 g; Sód: 2079.20 mg; suma cukrów prostych: 24.30 g;		
środa 2024-01-31		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb żytni razowy 100g (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: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Udziec z kurczaka pieczony 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), Sałatka z makaronem pszennym z kurczakiem, brokulem, 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: 2501.47 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 97.64 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; Błonnik pokarmowy: 43.30 g; WW: 35.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.83 g; Sód: 2118.77 mg; suma cukrów prostych: 42.84 g;		
środa 2024-01-31		
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), Sałata 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 szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), 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), Sałatka z makaronem pszennym z kurczakiem, brokulem, 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: 2473.83 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 95.90 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g; Błonnik pokarmowy: 45.50 g; WW: 35.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.74 g; Sód: 2032.72 mg; suma cukrów prostych: 42.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-31		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (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: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), 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 wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka 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: 2253.84 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 77.54 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; WW: 33.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.59 g; Sód: 2267.26 mg; suma cukrów prostych: 42.41 g;		
czwartek 2024-02-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka 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), Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Grejpfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2274.26 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 88.72 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; WW: 32.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.32 g; Sód: 2440.41 mg; suma cukrów prostych: 45.47 g;		
czwartek 2024-02-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka 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 zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, 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), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 70g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2145.68 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; WW: 32.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.35 g; Sód: 2007.25 mg; suma cukrów prostych: 40.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka 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), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, JAJ, GOR), 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), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Grejpfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2163.89 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 86.40 g; Węglowodany ogółem: 295.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; WW: 29.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.14 g; Sód: 2831.76 mg; suma cukrów prostych: 23.55 g;		
piątek 2024-02-02		
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), 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), 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, Rukola 10g, Herbata zielona bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2308.96 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 60.97 g; Węglowodany ogółem: 404.88 g; Błonnik pokarmowy: 44.65 g; WW: 40.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.33 g; Sód: 1737.47 mg; suma cukrów prostych: 83.98 g;		
piątek 2024-02-02		
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), 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), 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, Rukola 10g, Herbata zielona bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2434.90 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Tłuszcz: 69.79 g; Węglowodany ogółem: 421.01 g; Błonnik pokarmowy: 47.46 g; WW: 42.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.99 g; Sód: 1915.86 mg; suma cukrów prostych: 86.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-02		
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), 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), Woda z cytryną 300ml, Podwieczerek: 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, Rukola 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2225.13 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węglowodany ogółem: 327.70 g; Błonnik pokarmowy: 44.22 g; WW: 32.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.29 g; Sód: 1935.56 mg; suma cukrów prostych: 25.74 g;		
sobota 2024-02-03		
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 (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabeliana śmietaną 18% 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, 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: 2214.03 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 85.66 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; Błonnik pokarmowy: 39.15 g; WW: 30.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.84 g; Sód: 2180.29 mg; suma cukrów prostych: 28.71 g;		
sobota 2024-02-03		
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 (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabeliana śmietaną 18% 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, 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: 2103.66 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 69.43 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; WW: 32.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.42 g; Sód: 1871.24 mg; suma cukrów prostych: 23.88 g;		
sobota 2024-02-03		
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), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabeliana śmietaną 18% 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: 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: 2205.42 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 87.84 g; Węglowodany ogółem: 296.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; WW: 29.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.81 g; Sód: 2515.72 mg; suma cukrów prostych: 23.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 150g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml,	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Filet drobiowy duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny, SOJ</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2217.10 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; Błonnik pokarmowy: 46.50 g; WW: 35.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.20 g; Sód: 1627.62 mg; suma cukrów prostych: 29.91 g;		
niedziela 2024-02-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyńka Bauera 60g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Jabłko 150g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml,	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Filet drobiowy duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew mini parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1969.18 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 56.76 g; Węglowodany ogółem: 315.90 g; Błonnik pokarmowy: 44.16 g; WW: 31.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.44 g; Sód: 2023.22 mg; suma cukrów prostych: 28.03 g;		
niedziela 2024-02-04		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 80g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Filet drobiowy duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny, SOJ</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>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2169.20 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 65.42 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; Błonnik pokarmowy: 44.82 g; WW: 34.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.05 g; Sód: 1884.99 mg; suma cukrów prostych: 18.39 g;		