

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-12</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Bułka razowa 50g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Chleb żytni razowy 40g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL</i> ), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera, machewki i jabłka 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> ), Pasztet drobiowy 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomarańcza 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2260.28 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.70 g; WW: 36.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.20 g; Sód: 1898.23 mg; suma cukrów prostych: 30.40 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Bułka pszenna 50g ( <i>GLUpszenny</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL</i> ), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera, machewki i jabłka 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> ), Pasztet drobiowy 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Banan 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2346.54 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 74.96 g; Węglowodany ogółem: 391.32 g; Błonnik pokarmowy: 42.63 g; WW: 39.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.25 g; Sód: 1856.96 mg; suma cukrów prostych: 42.70 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Chleb żytni razowy 40g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL</i> ), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera, machewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <i>SOJ, GLUżytni</i> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomarańcza 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z ogórków zielonych ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 60g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1981.10 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 75.31 g; Węglowodany ogółem: 296.43 g; Błonnik pokarmowy: 42.55 g; WW: 29.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.37 g; Sód: 2093.86 mg; suma cukrów prostych: 28.00 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>SOJ</b> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Gulasz drobiowy duszony 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Placki ziemniaczane smażone 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka coleslaw (kapusta biała, marchew, cebula, sos jogurtowo- majonezowy) 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2283.21 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 86.20 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; WW: 31.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.57 g; Sód: 2026.69 mg; suma cukrów prostych: 15.22 g;		
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>SOJ</b> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Gulasz drobiowy duszony 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2246.38 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 79.66 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; Błonnik pokarmowy: 44.04 g; WW: 33.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.85 g; Sód: 1851.81 mg; suma cukrów prostych: 24.83 g;		
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>SOJ</b> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Gulasz drobiowy duszony 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka coleslaw (kapusta biała, marchew, cebula, sos jogurtowo- majonezowy) 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2324.40 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; Błonnik pokarmowy: 41.61 g; WW: 33.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.95 g; Sód: 2010.13 mg; suma cukrów prostych: 14.53 g;		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 150g, Rukola 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</b> ), Makaron pszenny z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Jabłko 150g,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ogórek zielony 60g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2398.12 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 74.98 g; Węglowodany ogółem: 364.14 g; Błonnik pokarmowy: 39.65 g; WW: 36.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.11 g; Sód: 1867.18 mg; suma cukrów prostych: 61.59 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Banan 150g, Rukola 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Makaron pszenny z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Polewa jogurtowo-cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2385.86 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 69.59 g; Węglowodany ogółem: 385.04 g; Błonnik pokarmowy: 43.09 g; WW: 38.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.49 g; Sód: 1886.32 mg; suma cukrów prostych: 70.31 g;		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Mandarynka 150g, Rukola 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</b> ), Makaron razowy z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Polewa jogurtowo-cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ogórek zielony 60g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2416.16 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 80.49 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.35 g; WW: 34.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.45 g; Sód: 1688.42 mg; suma cukrów prostych: 58.55 g;		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek kiszony 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Brukselka parowana z bułką tartą 150g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Gruszka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal pszenny 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2429.00 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 86.22 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.06 g; WW: 36.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.87 g; Sód: 2672.72 mg; suma cukrów prostych: 30.15 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal pszenny 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2253.62 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 80.93 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; Błonnik pokarmowy: 41.81 g; WW: 33.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.44 g; Sód: 2597.94 mg; suma cukrów prostych: 25.36 g;		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek kiszony 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Brukselka parowana z bułką tartą 150g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, paszтет drobiowy) 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Gruszka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2105.48 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 87.02 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g; Błonnik pokarmowy: 40.13 g; WW: 28.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.14 g; Sód: 2476.58 mg; suma cukrów prostych: 20.67 g;		
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <b>ZIA</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Rukola 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2183.78 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 381.84 g; Błonnik pokarmowy: 46.11 g; WW: 38.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 20.46 g; Sód: 1573.87 mg; suma cukrów prostych: 53.94 g;		
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <b>ZIA</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml ( <b>SEL</b> ), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Rukola 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2068.59 kcal; Białko ogółem: 64.19 g; Tłuszcz: 60.65 g; Węglowodany ogółem: 356.66 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 g; WW: 35.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.09 g; Sód: 1734.97 mg; suma cukrów prostych: 53.33 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 150g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Risotto z warzywami parowanymi (ryż brązowy, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Rukola 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2206.95 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 75.72 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; Błonnik pokarmowy: 43.87 g; WW: 33.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.57 g; Sód: 1943.51 mg; suma cukrów prostych: 19.74 g;		
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Ogórek zielony 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z miruny smażony w panierce 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, RYB</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2271.19 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; Błonnik pokarmowy: 41.87 g; WW: 33.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.36 g; Sód: 2398.44 mg; suma cukrów prostych: 46.05 g;		
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2092.33 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 66.54 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; Błonnik pokarmowy: 46.29 g; WW: 33.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.94 g; Sód: 2160.77 mg; suma cukrów prostych: 47.24 g;		
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Ogórek zielony 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2142.08 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 77.79 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; Błonnik pokarmowy: 40.55 g; WW: 31.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.11 g; Sód: 2542.34 mg; suma cukrów prostych: 44.79 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Grejfrut 150g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Filet drobiowy duszony 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Marchewka z groszkiem gotowana 150g ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2101.64 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 57.21 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; Błonnik pokarmowy: 46.32 g; WW: 33.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.70 g; Sód: 2385.59 mg; suma cukrów prostych: 35.42 g;		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Banan 150g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Filet drobiowy duszony 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2249.44 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 64.44 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; Błonnik pokarmowy: 48.77 g; WW: 36.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.47 g; Sód: 2514.62 mg; suma cukrów prostych: 55.81 g;		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Grejfrut 150g, Rukola 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Filet drobiowy duszony 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2120.88 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 69.07 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.70 g; WW: 31.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.19 g; Sód: 2488.34 mg; suma cukrów prostych: 25.34 g;		