

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałata lodowa 35g, Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabilana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g ( <b>ZIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2381.08 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 67.78 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; Błonnik pokarmowy: 44.99 g; WW: 38.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.34 g; Sód: 2195.07 mg; suma cukrów prostych: 58.57 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-05</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałata lodowa 35g, Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabilana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g ( <b>ZIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2388.32 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 67.68 g; Węglowodany ogółem: 384.87 g; Błonnik pokarmowy: 43.36 g; WW: 38.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.29 g; Sód: 2157.45 mg; suma cukrów prostych: 58.35 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-05</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałata lodowa 35g, Rzodkiew biała 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabilana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</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> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z ogórków zielonych ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 60g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2075.23 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 70.62 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; Błonnik pokarmowy: 41.06 g; WW: 29.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.15 g; Sód: 2160.69 mg; suma cukrów prostych: 19.76 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-06</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 40g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i> ), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <i>MLE</i> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Szyunka z indyka 70g ( <i>MLE, GOR</i> ), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Wafelki 30g ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZziemne, ORZwłoskie, DWU, SOJ, ZIA</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2392.28 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 84.50 g; Węglowodany ogółem: 355.04 g; Błonnik pokarmowy: 50.62 g; WW: 35.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.99 g; Sód: 2652.47 mg; suma cukrów prostych: 24.79 g;		
<b>wtorek 2024-02-06</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 40g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <i>MLE</i> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Szyunka z indyka 70g ( <i>MLE, GOR</i> ), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Wafelki 30g ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZziemne, ORZwłoskie, DWU, SOJ, ZIA</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2282.60 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 82.95 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; Błonnik pokarmowy: 48.95 g; WW: 34.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.76 g; Sód: 2560.39 mg; suma cukrów prostych: 28.21 g;		
<b>wtorek 2024-02-06</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 40g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <i>SOJ, GLUżytni</i> ),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i> ), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <i>MLE</i> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Szyunka z indyka 70g ( <i>MLE, GOR</i> ), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 75.12 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; Błonnik pokarmowy: 52.12 g; WW: 34.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.80 g; Sód: 2769.06 mg; suma cukrów prostych: 41.50 g;		
<b>środa 2024-02-07</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <i>JAJ</i> ), Schab bednarza 40g, Salata masłowa 35g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 350g ( <i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Jabłko 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150g ( <i>MLE</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> ), Pomarańcza 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2402.68 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 91.13 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; Błonnik pokarmowy: 55.57 g; WW: 34.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.09 g; Sód: 2554.66 mg; suma cukrów prostych: 35.76 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-07</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> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Schab bednarza 40g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 150g ( <b>MLE</b> ),	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> ), Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2357.45 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 90.72 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; Błonnik pokarmowy: 50.00 g; WW: 32.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.84 g; Sód: 2163.06 mg; suma cukrów prostych: 36.96 g;		
<b>środa 2024-02-07</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Schab bednarza 40g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 350g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb żytni razowy 80g ( <b>GLUżytni</b> ), Jabłko 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>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> ), Pomarańcza 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2429.97 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 96.86 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; Błonnik pokarmowy: 53.31 g; WW: 32.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.50 g; Sód: 2497.00 mg; suma cukrów prostych: 21.12 g;		
<b>czwartek 2024-02-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Rukola 10g, 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 ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa cukiniowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż biały 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 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 masłowa 35g, Rzodkiew biała 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka maślana 50g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2260.10 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodany ogółem: 331.80 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g; WW: 33.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.80 g; Sód: 1926.24 mg; suma cukrów prostych: 23.74 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-08</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60g, Rukola 10g, 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 ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa cukiniowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż biały 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 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> ), Salata masłowa 35g, Banan 80g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka maślana 50g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2300.56 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 76.67 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; WW: 35.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.72 g; Sód: 1935.84 mg; suma cukrów prostych: 35.16 g;		
<b>czwartek 2024-02-08</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Rukola 10g, 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 ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa cukiniowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż brązowy 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Salata masłowa 35g, Rzodkiew biała 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2157.36 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 83.20 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g; Błonnik pokarmowy: 42.89 g; WW: 29.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.94 g; Sód: 1625.53 mg; suma cukrów prostych: 18.92 g;		
<b>piątek 2024-02-09</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g, Mandarynka 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350ml ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), Filet z miruny smażony w panierce 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Salatką po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2233.54 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; Błonnik pokarmowy: 45.65 g; WW: 33.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.46 g; Sód: 2489.57 mg; suma cukrów prostych: 24.26 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-09</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g, Jabłko 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g ( <b>ZIA</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2008.56 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; Błonnik pokarmowy: 47.52 g; WW: 35.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 20.06 g; Sód: 2041.10 mg; suma cukrów prostych: 41.83 g;		
<b>piątek 2024-02-09</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g, Mandarynka 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350ml ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2131.23 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 68.67 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; Błonnik pokarmowy: 43.12 g; WW: 31.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.95 g; Sód: 2680.64 mg; suma cukrów prostych: 23.87 g;		
<b>sobota 2024-02-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</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> ), Pomidor 60g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml,	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt ( <b>JAJ</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z ogórków kiszonych z cebulą i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretkta drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Szyńka z indyka 40g ( <b>MLE, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2295.20 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 89.16 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; WW: 29.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.71 g; Sód: 2793.41 mg; suma cukrów prostych: 28.44 g;		
<b>sobota 2024-02-10</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> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml,	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt ( <b>JAJ</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretkta drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Szyńka z indyka 40g ( <b>MLE, GOR</b> ), Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2215.23 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; Błonnik pokarmowy: 44.45 g; WW: 30.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.04 g; Sód: 2505.39 mg; suma cukrów prostych: 24.40 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-10</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> ), Pomidor 60g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt ( <b>JAJ</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z ogórków kiszonych z cebulą i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretki drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Szyunka z indyka 40g ( <b>MLE, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2244.25 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 89.60 g; Węglowodany ogółem: 283.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; WW: 28.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.79 g; Sód: 2900.43 mg; suma cukrów prostych: 27.19 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka Bauera 50g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml,	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Ogórek zielony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2203.51 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 73.43 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; Błonnik pokarmowy: 43.61 g; WW: 32.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.25 g; Sód: 2349.82 mg; suma cukrów prostych: 38.73 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka Bauera 50g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g, Banan 80g, Herbata czarna bez cukru 300ml,	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2324.22 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.19 g; WW: 38.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.04 g; Sód: 2143.48 mg; suma cukrów prostych: 59.01 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-11		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Bauera 50g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE</b> , <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa pieczona 100g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ</b> , <b>GOR, ZIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 50g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2121.07 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; Błonnik pokarmowy: 43.54 g; WW: 31.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.39 g; Sód: 2484.12 mg; suma cukrów prostych: 49.50 g;		