

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Jogurt naturalny 150g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 100g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (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 czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g (ZIA),
Wartości odżywcze: Energia: 2630.32 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 77.91 g; Węglowodany ogółem: 412.74 g; Błonnik pokarmowy: 45.33 g; WW: 41.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.51 g; Sód: 2299.51 mg; suma cukrów prostych: 61.24 g;		
poniedziałek 2024-04-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Jogurt naturalny 150g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 100g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	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 czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g (ZIA),
Wartości odżywcze: Energia: 2623.92 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 72.79 g; Węglowodany ogółem: 425.68 g; Błonnik pokarmowy: 48.05 g; WW: 42.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.10 g; Sód: 2133.30 mg; suma cukrów prostych: 73.41 g;		
poniedziałek 2024-04-01		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Rzodkiew biała 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies), Jogurt naturalny 150g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 100g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Woda z cytryną 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), 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 czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2330.98 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 83.38 g; Węglowodany ogółem: 320.03 g; Błonnik pokarmowy: 43.33 g; WW: 32.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.34 g; Sód: 2174.83 mg; suma cukrów prostych: 15.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Paszтет drobiowy 50g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2169.58 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 73.14 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; Błonnik pokarmowy: 47.43 g; WW: 34.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.54 g; Sód: 2097.65 mg; suma cukrów prostych: 42.55 g;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Paszтет drobiowy 50g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2161.42 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 73.14 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; Błonnik pokarmowy: 49.47 g; WW: 34.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.51 g; Sód: 2121.11 mg; suma cukrów prostych: 43.88 g;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami niezabieleną 350ml (<i>SEL</i>), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (<i>SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Paszтет drobiowy 50g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2202.29 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 76.95 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; Błonnik pokarmowy: 46.12 g; WW: 33.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.48 g; Sód: 2236.49 mg; suma cukrów prostych: 37.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajecznica na parze 80g (MLE, JAJ), Szynka zbójnicka 30g (SOJ), Sałata lodowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 350g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomarańcza 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2383.90 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 86.80 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; Błonnik pokarmowy: 55.72 g; WW: 35.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.85 g; Sód: 2701.14 mg; suma cukrów prostych: 25.01 g;		
środa 2024-04-03		
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), Jajecznica na parze 80g (MLE, JAJ), Szynka zbójnicka 30g (SOJ), Sałata lodowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), 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), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Banan 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2417.43 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 88.19 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; Błonnik pokarmowy: 49.21 g; WW: 35.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.48 g; Sód: 2328.93 mg; suma cukrów prostych: 40.22 g;		
środa 2024-04-03		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajecznica na parze 80g (MLE, JAJ), Szynka zbójnicka 30g (SOJ), Sałata lodowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 350g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Jabłko 100g, 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), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomarańcza 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2337.48 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 86.36 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; Błonnik pokarmowy: 52.59 g; WW: 34.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.18 g; Sód: 2525.93 mg; suma cukrów prostych: 21.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb graham 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA</i>), 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 (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (<i>SEL</i>), Sałata masłowa 35g , Rzodkiew biała 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2044.60 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 71.91 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; WW: 30.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.26 g; Sód: 1661.18 mg; suma cukrów prostych: 20.08 g;		
czwartek 2024-04-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), 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 (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (<i>SEL</i>), Sałata masłowa 35g , Banan 80g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2101.95 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 70.90 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; WW: 31.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.45 g; Sód: 1660.90 mg; suma cukrów prostych: 30.98 g;		
czwartek 2024-04-04		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb graham 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA</i>), 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 (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Ryż brązowy gotowany 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA</i>), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</i>),	Chleb graham 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (<i>SEL</i>), Sałata masłowa 35g , Rzodkiew biała 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2093.66 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 294.70 g; Błonnik pokarmowy: 46.00 g; WW: 29.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.21 g; Sód: 1984.18 mg; suma cukrów prostych: 20.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	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), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2312.41 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; Błonnik pokarmowy: 44.71 g; WW: 32.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.58 g; Sód: 2206.97 mg; suma cukrów prostych: 22.07 g;		
sobota 2024-04-06		
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), Pomidor 60g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	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), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2345.13 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 85.87 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Błonnik pokarmowy: 41.50 g; WW: 31.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.86 g; Sód: 2376.61 mg; suma cukrów prostych: 12.09 g;		
niedziela 2024-04-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka Bauera 50g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE), Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Jabłko 150g, Ogórek zielony 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: 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: 2000.17 mg; suma cukrów prostych: 38.73 g;		
niedziela 2024-04-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka Bauera 50g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g, Banan 80g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2219.08 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 63.74 g; Węglowodany ogółem: 357.89 g; Błonnik pokarmowy: 44.40 g; WW: 36.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.96 g; Sód: 1798.77 mg; suma cukrów prostych: 59.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-07		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka Bauera 50g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE), Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa pieczona 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Ogórek zielony 50g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2162.77 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 71.97 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; Błonnik pokarmowy: 43.54 g; WW: 31.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.31 g; Sód: 2194.91 mg; suma cukrów prostych: 48.74 g;		