

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-11		
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) 80g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Roszponka 10g , 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>),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, SEL</i>), Pałka z kurczaka pieczona 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>), Paszтет drobiowy 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomarańcza 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g , Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2289.59 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 79.03 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; Błonnik pokarmowy: 45.40 g; WW: 37.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.21 g; Sód: 1938.22 mg; suma cukrów prostych: 29.25 g;		
poniedziałek 2024-03-11		
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) 80g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Roszponka 10g , 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>),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, SEL</i>), Pałka z kurczaka pieczona 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>), Paszтет drobiowy 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Banan 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g , Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2369.43 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; Błonnik pokarmowy: 47.01 g; WW: 39.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.36 g; Sód: 1958.04 mg; suma cukrów prostych: 43.09 g;		
poniedziałek 2024-03-11		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Roszponka 10g , 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>),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, SEL</i>), Pałka z kurczaka duszona 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 , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>), Jogurt naturalny 150g (<i>MLE</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paszтет drobiowy 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomarańcza 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sałatka z ogórków zielonych ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 60g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2112.41 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 314.70 g; Błonnik pokarmowy: 43.25 g; WW: 31.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.56 g; Sód: 2061.13 mg; suma cukrów prostych: 27.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (SOJ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka colesław (kapusta biała, marchew, cebula, sos jogurtowo- majonezowy) 150g (MLE, JAJ, GOR), Woda z cytryną 300ml ,	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), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2503.58 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 95.23 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; WW: 33.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.40 g; Sód: 1763.84 mg; suma cukrów prostych: 23.71 g;		
wtorek 2024-03-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (SOJ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi 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 owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2426.42 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 95.96 g; Węglowodany ogółem: 324.46 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; WW: 32.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.37 g; Sód: 1845.76 mg; suma cukrów prostych: 32.64 g;		
wtorek 2024-03-12		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (SOJ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g (GLUpszenny), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA), Surówka colesław (kapusta biała, marchew, cebula, sos jogurtowo- majonezowy) 150g (MLE, JAJ, GOR), Woda z cytryną 300ml , Podwieczerek: 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), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2486.84 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 99.77 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; Błonnik pokarmowy: 42.82 g; WW: 32.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.74 g; Sód: 2007.28 mg; suma cukrów prostych: 22.82 g;		
środa 2024-03-13		
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), Szynka z bójnicka 60g (SOJ), Mandarynka 150g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny, JAJ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 120g (MLE, RYB), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2192.34 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 65.56 g; Węglowodany ogółem: 346.91 g; Błonnik pokarmowy: 39.04 g; WW: 34.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.76 g; Sód: 2229.54 mg; suma cukrów prostych: 60.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-13		
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), Szynka zbójnicka 60g (SOJ), Banan 150g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny, JAJ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny), Polewa jogurtowo-cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wielowocowy 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), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2181.91 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 60.18 g; Węglowodany ogółem: 368.22 g; Błonnik pokarmowy: 42.55 g; WW: 36.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.14 g; Sód: 2250.22 mg; suma cukrów prostych: 68.77 g;		
środa 2024-03-13		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka zbójnicka 60g (SOJ), Mandarynka 150g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny, JAJ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA), Makaron razowy z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 120g (MLE, RYB), Ogórek zielony 60g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2331.00 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 76.61 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.33 g; WW: 34.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.58 g; Sód: 2055.72 mg; suma cukrów prostych: 57.06 g;		
czwartek 2024-03-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Marchewka z groszkiem gotowana 150g (MLE, GLUpszenny, SOJ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Gruszka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2354.67 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 91.39 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; WW: 32.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.07 g; Sód: 1724.75 mg; suma cukrów prostych: 32.59 g;		
czwartek 2024-03-14		
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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2198.85 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 88.62 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g; WW: 29.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.02 g; Sód: 1425.22 mg; suma cukrów prostych: 26.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęzmię, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Gruszka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2168.58 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 92.10 g; Węglowodany ogółem: 284.92 g; Błonnik pokarmowy: 39.44 g; WW: 28.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.60 g; Sód: 1799.40 mg; suma cukrów prostych: 19.50 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Twaróg 30g (MLE), Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (GLUpszenny, SEL), Pierogi ruskie z cebulką (wyrób własny) 350g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2553.67 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 78.47 g; Węglowodany ogółem: 407.50 g; Błonnik pokarmowy: 46.05 g; WW: 40.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.69 g; Sód: 1655.59 mg; suma cukrów prostych: 60.87 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Twaróg 30g (MLE), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml (SEL), Pierogi ruskie bez cebuli (wyrób własny) 350g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2443.68 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 80.19 g; Węglowodany ogółem: 379.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.49 g; WW: 38.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.26 g; Sód: 1753.67 mg; suma cukrów prostych: 57.97 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Twaróg 30g (MLE), Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (GLUpszenny, SEL), Risotto z warzywami parowanymi (ryż brązowy, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2203.66 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 74.85 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; Błonnik pokarmowy: 43.52 g; WW: 33.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.55 g; Sód: 1914.77 mg; suma cukrów prostych: 16.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Ogórek zielony 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Filet z miruny smażony w panierce 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2024-03-16		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2024-03-16		
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, Ogórek zielony 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2024-03-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Grejfrut 150g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Filet drobiowy duszony 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Brukselka parowana z bułką tartą 150g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy 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), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2122.10 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 59.74 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; Błonnik pokarmowy: 48.05 g; WW: 33.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.07 g; Sód: 2400.67 mg; suma cukrów prostych: 33.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Banan 150g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Filet drobiowy duszony 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2156.06 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; Błonnik pokarmowy: 48.40 g; WW: 36.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.88 g; Sód: 2512.68 mg; suma cukrów prostych: 54.17 g;		
niedziela 2024-03-17		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Grejpfrut 150g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Filet drobiowy duszony 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Brukselka parowana z bułką tartą 150g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2088.86 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 64.55 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; Błonnik pokarmowy: 45.64 g; WW: 31.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.88 g; Sód: 2396.07 mg; suma cukrów prostych: 17.63 g;		