

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-03-04 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Sałata lodowa 35g, Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE), | Zupa brokułowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), 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), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g (ZIA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2387.43 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 68.31 g; Węglowodany ogółem: 388.77 g; Błonnik pokarmowy: 44.46 g; WW: 39.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.16 g; Sód: 1824.19 mg; suma cukrów prostych: 57.22 g; | | |
| poniedziałek 2024-03-04 | | |
| 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), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Sałata lodowa 35g, Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE), | Zupa brokułowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), 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), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g (ZIA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2389.77 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 68.21 g; Węglowodany ogółem: 392.12 g; Błonnik pokarmowy: 44.05 g; WW: 39.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.09 g; Sód: 1800.65 mg; suma cukrów prostych: 57.80 g; | | |
| poniedziałek 2024-03-04 | | |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Sałata lodowa 35g, Rzodkiew biała 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE), | Zupa brokułowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), 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), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sałatka z ogórków zielonych ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 60g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2076.68 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 71.14 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; Błonnik pokarmowy: 41.76 g; WW: 30.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.95 g; Sód: 1803.89 mg; suma cukrów prostych: 19.21 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-03-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWA | | |
| Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE), | Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyunka z indyka 70g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2181.18 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 76.34 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; Błonnik pokarmowy: 44.76 g; WW: 31.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.63 g; Sód: 2569.29 mg; suma cukrów prostych: 28.98 g; | | |
| wtorek 2024-03-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE), | Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyunka z indyka 70g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2173.02 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 76.34 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; Błonnik pokarmowy: 46.80 g; WW: 32.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.60 g; Sód: 2592.75 mg; suma cukrów prostych: 30.31 g; | | |
| wtorek 2024-03-05 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE), | Zupa jarzynowa z ziemniakami niezabieleną 350ml (SEL), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni), | Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyunka z indyka 70g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2158.84 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; Błonnik pokarmowy: 44.72 g; WW: 31.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.77 g; Sód: 2629.98 mg; suma cukrów prostych: 41.44 g; | | |
| środa 2024-03-06 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), Szyunka zbójnicka 30g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (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, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g (MLE), | 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: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2256.52 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 82.05 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; Błonnik pokarmowy: 55.49 g; WW: 34.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.70 g; Sód: 2499.56 mg; suma cukrów prostych: 36.17 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-03-06 | | |
| 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), Jajecznicza na parze 80g (MLE, JAJ), Szynka zbójnicka 30g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), | Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabielaną 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 własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g (MLE), | 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: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2297.07 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 81.46 g; Węglowodany ogółem: 347.83 g; Błonnik pokarmowy: 49.37 g; WW: 34.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.59 g; Sód: 2106.18 mg; suma cukrów prostych: 51.42 g; | | |
| środa 2024-03-06 | | |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajecznicza na parze 80g (MLE, JAJ), Szynka zbójnicka 30g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni), | Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabielaną 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: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2283.80 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 87.78 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; Błonnik pokarmowy: 53.23 g; WW: 32.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.11 g; Sód: 2441.90 mg; suma cukrów prostych: 21.53 g; | | |
| czwartek 2024-03-07 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA | | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), 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 (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), | Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Woda z cytryną 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, Rzodkiew biała 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2147.40 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 71.55 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; WW: 32.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.29 g; Sód: 1288.38 mg; suma cukrów prostych: 19.92 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-03-07 | | |
| 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>), Serek kanapkowy 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>), Salata masłowa 35g , Banan 80g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2192.76 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 70.12 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; WW: 34.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.23 g; Sód: 1283.91 mg; suma cukrów prostych: 30.54 g; | | |
| czwartek 2024-03-07 | | |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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>), Salata masłowa 35g , Rzodkiew biała 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2127.66 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 79.21 g; Węglowodany ogółem: 304.30 g; Błonnik pokarmowy: 45.20 g; WW: 30.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.21 g; Sód: 1610.18 mg; suma cukrów prostych: 20.00 g; | | |
| piątek 2024-03-08 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Roszponka 10g , Mandarynka 100g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), | Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350ml (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , | Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Salatką po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2140.02 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 65.96 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; Błonnik pokarmowy: 45.24 g; WW: 32.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.77 g; Sód: 2449.04 mg; suma cukrów prostych: 24.22 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-03-08 | | |
| 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), Serek wiejski 70g (MLE), Jabłko 100g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), | Zupa dyniowa z ziemniakami niezabielana 350ml (SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 25g (ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 1970.57 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 50.06 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g; WW: 34.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 19.98 g; Sód: 2016.70 mg; suma cukrów prostych: 42.76 g; | | |
| piątek 2024-03-08 | | |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Mandarynka 100g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), | Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350ml (SEL, SOJ, GOR), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni), | Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2113.63 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 65.59 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; Błonnik pokarmowy: 43.05 g; WW: 31.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.11 g; Sód: 2564.35 mg; suma cukrów prostych: 24.47 g; | | |
| sobota 2024-03-09 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), 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: Maślanka 200ml (MLE), | Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, woszczyzna, 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 wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretkta drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, woszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Szyńka z indyka 40g (MLE, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2336.85 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 81.04 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; WW: 32.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.43 g; Sód: 2260.14 mg; suma cukrów prostych: 23.03 g; | | |
| sobota 2024-03-09 | | |
| 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: Maślanka 200ml (MLE), | Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, woszczyzna, 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 wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretkta drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, woszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sałata masłowa 35g, Szyńka z indyka 40g (MLE, GOR), Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2328.63 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 81.04 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; Błonnik pokarmowy: 44.41 g; WW: 32.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.40 g; Sód: 2283.57 mg; suma cukrów prostych: 24.35 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-03-09 | | |
| 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), Pomidor 60g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (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 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), Galaretki 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: 2311.75 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 82.44 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.50 g; WW: 30.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.09 g; Sód: 2375.57 mg; suma cukrów prostych: 22.51 g; | | |
| niedziela 2024-03-10 | | |
| 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 wieloowocowy 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 zielona 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 2024-03-10 | | |
| 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 wieloowocowy 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 zielona bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ), |
| Wartości odżywcze: 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: 1793.83 mg; suma cukrów prostych: 59.01 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-03-10 | | 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; | | |