

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-03-18 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA | | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, | Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2237.85 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 88.22 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; WW: 31.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.43 g; Sód: 1808.30 mg; suma cukrów prostych: 39.46 g; | | |
| poniedziałek 2024-03-18 | | |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2205.01 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 86.70 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; WW: 31.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.30 g; Sód: 1827.34 mg; suma cukrów prostych: 40.77 g; | | |
| poniedziałek 2024-03-18 | | |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni), | Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2179.67 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 89.54 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; WW: 29.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.11 g; Sód: 2034.54 mg; suma cukrów prostych: 38.34 g; | | |
| wtorek 2024-03-19 | | |
| 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), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny, JAJ), | Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka z indyka 50g (MLE, GOR), Ser żółty 30g (MLE), Mandarynka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2182.59 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.55 g; WW: 33.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.23 g; Sód: 1979.92 mg; suma cukrów prostych: 27.53 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-03-19 | | |
| 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), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny, JAJ), | Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Cukinia gotowana 150g, Woda z cytryną 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka z indyka 50g (MLE, GOR), Serek waniliowy 30g (MLE), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2150.23 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 58.97 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.94 g; WW: 35.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.91 g; Sód: 1631.71 mg; suma cukrów prostych: 39.91 g; | | |
| wtorek 2024-03-19 | | |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny, JAJ), | Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwiwna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml, Podwieczerek: Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni), | Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka z indyka 50g (MLE, GOR), Ser żółty 30g (MLE), Mandarynka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2116.47 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 69.86 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; WW: 31.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.08 g; Sód: 2205.49 mg; suma cukrów prostych: 26.18 g; | | |
| środa 2024-03-20 | | |
| 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), Jajecznica na parze 120g (MLE, JAJ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe z kruszonką 70g (MLE, GLUpszenny, JAJ), | Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą śląską duszony 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Pasta z zielonego groszku (wyrób własny) 50g, Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2396.41 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 85.15 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; Błonnik pokarmowy: 43.47 g; WW: 36.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.08 g; Sód: 2046.75 mg; suma cukrów prostych: 29.33 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-03-20 | | |
| 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), Jajecznicza na parze 120g (MLE, JAJ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe z kruszonką 70g (MLE, GLUpszenny, JAJ), | Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2574.71 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 80.41 g; Węglowodany ogółem: 416.62 g; Błonnik pokarmowy: 48.46 g; WW: 41.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.14 g; Sód: 1587.74 mg; suma cukrów prostych: 61.02 g; | | |
| środa 2024-03-20 | | |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajecznicza na parze 120g (MLE, JAJ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE), | Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem z łopatki wieprzowej i kiełbasą śląską duszony 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni), | Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Pasta z zielonego groszku (wyrób własny) 50g, Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2189.06 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 83.98 g; Węglowodany ogółem: 314.70 g; Błonnik pokarmowy: 42.26 g; WW: 31.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.22 g; Sód: 2090.89 mg; suma cukrów prostych: 33.54 g; | | |
| czwartek 2024-03-21 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA | | |
| Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka od zduna 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Gruszka 150g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), | Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycą) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml, | Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek zielony 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2138.84 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 76.66 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; Błonnik pokarmowy: 40.22 g; WW: 31.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.90 g; Sód: 1923.23 mg; suma cukrów prostych: 21.37 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-03-21 | | |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka od zduna 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), | Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Gulasz warzywny duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Banan 80g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2155.84 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 85.99 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.80 g; WW: 31.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.49 g; Sód: 1951.41 mg; suma cukrów prostych: 34.90 g; | | |
| czwartek 2024-03-21 | | |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka od zduna 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Gruszka 150g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), | Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycza) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni), | Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek zielony 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2055.97 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; Błonnik pokarmowy: 43.03 g; WW: 30.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.70 g; Sód: 2056.58 mg; suma cukrów prostych: 22.27 g; | | |
| piątek 2024-03-22 | | |
| 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), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE), | Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Grejfrut 80g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2138.79 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 62.02 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.06 g; WW: 34.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.39 g; Sód: 2337.71 mg; suma cukrów prostych: 42.34 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-03-22 | | |
| 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), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE), | Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Marchew mini parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Banan 80g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2118.64 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 56.76 g; Węglowodany ogółem: 361.54 g; Błonnik pokarmowy: 44.54 g; WW: 36.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.01 g; Sód: 2102.70 mg; suma cukrów prostych: 48.98 g; | | |
| piątek 2024-03-22 | | |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE), | Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy 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), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Grejfrut 80g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2198.13 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 70.82 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; Błonnik pokarmowy: 40.10 g; WW: 33.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.03 g; Sód: 2352.30 mg; suma cukrów prostych: 25.33 g; | | |
| sobota 2024-03-23 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA | | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Musztarda 15g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata masłowa 35g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE), | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (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), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (ORZmigdały, ORZWłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2277.68 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 82.78 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Błonnik pokarmowy: 47.92 g; WW: 33.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.22 g; Sód: 2674.25 mg; suma cukrów prostych: 23.66 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-03-23 | | |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE), | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (ORZmigdały, ORZWłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2259.02 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 82.04 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; Błonnik pokarmowy: 50.12 g; WW: 33.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.19 g; Sód: 2588.21 mg; suma cukrów prostych: 23.53 g; | | |
| sobota 2024-03-23 | | |
| 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, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE), | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni), | Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (ORZmigdały, ORZWłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2234.34 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 82.90 g; Węglowodany ogółem: 315.53 g; Błonnik pokarmowy: 46.06 g; WW: 31.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.75 g; Sód: 2679.95 mg; suma cukrów prostych: 21.57 g; | | |
| niedziela 2024-03-24 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA | | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Pomarańcza 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE), | Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 100g, Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, | Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2278.04 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 79.57 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; Błonnik pokarmowy: 45.61 g; WW: 33.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.35 g; Sód: 1970.17 mg; suma cukrów prostych: 58.58 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-03-24 | | |
| 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), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Banan 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE), | Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 100g, Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, 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) 100g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2357.33 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 79.78 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; Błonnik pokarmowy: 47.56 g; WW: 35.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.50 g; Sód: 1986.85 mg; suma cukrów prostych: 72.41 g; | | |
| niedziela 2024-03-24 | | |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Pomarańcza 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE), | Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 100g, Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), 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), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2305.69 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 83.23 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Błonnik pokarmowy: 48.32 g; WW: 32.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.72 g; Sód: 2111.44 mg; suma cukrów prostych: 50.97 g; | | |