

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-03</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
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> ), Pasztet drobiowy 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i> ),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g , Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2136.15 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; Błonnik pokarmowy: 45.43 g; WW: 34.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.15 g; Sód: 1963.10 mg; suma cukrów prostych: 24.50 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
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> ), Pasztet drobiowy 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i> ),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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 ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g , Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2127.96 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; Błonnik pokarmowy: 47.47 g; WW: 34.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.12 g; Sód: 1986.56 mg; suma cukrów prostych: 25.83 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i> ),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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 , <b>Podwieczorek:</b> 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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z ogórków zielonych ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 60g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2067.72 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 314.28 g; Błonnik pokarmowy: 43.29 g; WW: 31.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.56 g; Sód: 2086.01 mg; suma cukrów prostych: 22.75 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <i>SOJ</i> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</i> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <i>GLUpszenny</i> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2803.94 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 119.74 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; Błonnik pokarmowy: 43.59 g; WW: 36.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.28 g; Sód: 1845.41 mg; suma cukrów prostych: 31.07 g;		
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Serek kanapkowy 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <i>SOJ</i> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</i> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <i>GLUpszenny</i> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2682.77 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 117.05 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Błonnik pokarmowy: 41.69 g; WW: 34.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.09 g; Sód: 1888.83 mg; suma cukrów prostych: 33.57 g;		
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <i>SOJ</i> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</i> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <i>MLE, SOJ, GLUżytni</i> ),	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2535.05 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 102.01 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; Błonnik pokarmowy: 43.30 g; WW: 33.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.54 g; Sód: 2042.15 mg; suma cukrów prostych: 30.31 g;		
<b>środa 2024-06-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Szynka z bójnicka 60g ( <i>SOJ</i> ), Mandarynka 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <i>GLUpszenny</i> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <i>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</i> ), Ryż biały gotowany z twarogiem 300g ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <i>MLE</i> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <i>MLE, RYB</i> ), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2063.61 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 53.47 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; Błonnik pokarmowy: 39.63 g; WW: 35.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.11 g; Sód: 1915.90 mg; suma cukrów prostych: 59.30 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-05</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka zbojnicka 60g ( <b>SOJ</b> ), Banan 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Ryż biały gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Polewa jogurtowo-cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2055.15 kcal; Białko ogółem: 70.87 g; Tłuszcz: 48.11 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g; WW: 37.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.50 g; Sód: 1939.26 mg; suma cukrów prostych: 68.05 g;		
<b>środa 2024-06-05</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka zbojnicka 60g ( <b>SOJ</b> ), Mandarynka 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</b> ), Ryż brązowy gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Polewa jogurtowo-cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2033.87 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; Błonnik pokarmowy: 43.20 g; WW: 33.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.44 g; Sód: 2113.49 mg; suma cukrów prostych: 56.52 g;		
<b>czwartek 2024-06-06</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos własny (bulion, mąka pszena) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Marchewka z groszkiem gotowana 150g ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2360.24 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 87.41 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.54 g; WW: 33.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.85 g; Sód: 1675.46 mg; suma cukrów prostych: 35.27 g;		
<b>czwartek 2024-06-06</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos własny (bulion, mąka pszena) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2291.53 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 84.88 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Błonnik pokarmowy: 43.81 g; WW: 33.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.84 g; Sód: 1425.22 mg; suma cukrów prostych: 32.37 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-06</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2174.15 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 88.12 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; WW: 29.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.37 g; Sód: 1750.11 mg; suma cukrów prostych: 22.18 g;		
<b>piątek 2024-06-07</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <b>ZIA</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretka owocowa 100g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2152.36 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 65.99 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; Błonnik pokarmowy: 45.02 g; WW: 35.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.34 g; Sód: 1470.97 mg; suma cukrów prostych: 48.99 g;		
<b>piątek 2024-06-07</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <b>ZIA</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretka owocowa 100g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2050.34 kcal; Białko ogółem: 68.54 g; Tłuszcz: 67.50 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; Błonnik pokarmowy: 39.91 g; WW: 33.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.90 g; Sód: 1572.85 mg; suma cukrów prostych: 48.36 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-07</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2168.78 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 77.55 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.02 g; WW: 32.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.49 g; Sód: 1804.21 mg; suma cukrów prostych: 15.70 g;		
<b>sobota 2024-06-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Ogórek zielony 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z miruny smażony w panierce 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, RYB</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>sobota 2024-06-08</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>sobota 2024-06-08</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Ogórek zielony 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Salata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2127.33 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 58.51 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; Błonnik pokarmowy: 45.62 g; WW: 34.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.31 g; Sód: 1841.87 mg; suma cukrów prostych: 33.62 g;		
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Salata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2194.62 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 53.89 g; Węglowodany ogółem: 380.53 g; Błonnik pokarmowy: 48.94 g; WW: 38.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.18 g; Sód: 1957.41 mg; suma cukrów prostych: 53.81 g;		
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Salata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2098.99 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 63.41 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Błonnik pokarmowy: 43.24 g; WW: 32.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.15 g; Sód: 1841.27 mg; suma cukrów prostych: 17.69 g;		