

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-28		
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), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomarańcza 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza gryczana gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2242.43 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 72.06 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; WW: 33.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.25 g; Sód: 1857.40 mg; suma cukrów prostych: 26.40 g;		
poniedziałek 2025-04-28		
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), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Banan 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2313.27 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 364.67 g; Błonnik pokarmowy: 44.36 g; WW: 36.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.20 g; Sód: 1911.19 mg; suma cukrów prostych: 40.04 g;		
poniedziałek 2025-04-28		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomarańcza 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza gryczana gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, 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), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2260.84 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; Błonnik pokarmowy: 39.45 g; WW: 32.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.20 g; Sód: 2091.34 mg; suma cukrów prostych: 24.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR), Jabłko 150g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2213.86 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 81.80 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; Błonnik pokarmowy: 42.53 g; WW: 32.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.72 g; Sód: 2178.74 mg; suma cukrów prostych: 26.66 g;		
wtorek 2025-04-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Cukinia gotowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Jabłko 150g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1991.61 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 64.18 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; Błonnik pokarmowy: 40.19 g; WW: 31.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.84 g; Sód: 1688.06 mg; suma cukrów prostych: 27.64 g;		
wtorek 2025-04-29		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , 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), Salátka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR), Jabłko 150g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2157.94 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 81.93 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; Błonnik pokarmowy: 42.61 g; WW: 31.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.52 g; Sód: 2342.72 mg; suma cukrów prostych: 42.09 g;		
środa 2025-04-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL), Gruszka 150g , Salata masłowa 35g , Herbata ziolowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2384.46 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; Błonnik pokarmowy: 50.08 g; WW: 39.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.62 g; Sód: 1856.88 mg; suma cukrów prostych: 31.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem białym 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>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Kanapkowa schabowa 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<i>MLE</i>),	Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Jabłko 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2219.83 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 70.72 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; Błonnik pokarmowy: 43.88 g; WW: 36.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.08 g; Sód: 1876.61 mg; suma cukrów prostych: 36.91 g;		
środa 2025-04-30		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb żytni razowy 40g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Kanapkowa schabowa 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB</i>), Risotto z warzywami parowanymi (ryż brązowy, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Gruszka 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2345.16 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 75.23 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; Błonnik pokarmowy: 53.80 g; WW: 37.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.92 g; Sód: 2235.06 mg; suma cukrów prostych: 20.71 g;		
czwartek 2025-05-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Ogórek kiszony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , 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>), Szyunka delikatesowa z kurczaka 70g , Roszponka 10g , Grejfrut 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2059.25 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 65.71 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; Błonnik pokarmowy: 42.65 g; WW: 31.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.84 g; Sód: 2494.15 mg; suma cukrów prostych: 41.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka delikatesowa z kurczaka 70g , Roszponka 10g , Banan 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2227.04 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 63.49 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; Błonnik pokarmowy: 43.16 g; WW: 37.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.73 g; Sód: 2213.74 mg; suma cukrów prostych: 82.83 g;		
czwartek 2025-05-01		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Ogórek kiszony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczerek: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb graham 120g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka delikatesowa z kurczaka 70g , Roszponka 10g , Grejfrut 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2076.17 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; WW: 30.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.59 g; Sód: 2776.73 mg; suma cukrów prostych: 32.26 g;		
piątek 2025-05-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE), Jabłko 100g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Solferino z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2178.41 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 77.86 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; Błonnik pokarmowy: 45.51 g; WW: 33.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.11 g; Sód: 2050.29 mg; suma cukrów prostych: 39.44 g;		
piątek 2025-05-02		
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), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE), Jabłko 100g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Solferino z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2068.18 kcal; Białko ogółem: 65.10 g; Tłuszcz: 68.96 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; WW: 33.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.36 g; Sód: 1873.64 mg; suma cukrów prostych: 51.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-02		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE), Jabłko 100g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Solferino z ryżem białym zabiela na mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2147.92 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 77.90 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; Błonnik pokarmowy: 43.56 g; WW: 32.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.88 g; Sód: 2157.13 mg; suma cukrów prostych: 37.95 g;		
sobota 2025-05-03		
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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówkowa 80g , Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Ogórek zielony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabiela na mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet drobiowy panierowany 90g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 120g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Mix sałat 10g , Banan 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2562.23 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 92.04 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; Błonnik pokarmowy: 46.40 g; WW: 36.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.61 g; Sód: 2589.99 mg; suma cukrów prostych: 38.03 g;		
sobota 2025-05-03		
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), Parówkowa 80g , Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabiela na mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet drobiowy duszony 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 120g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Mix sałat 10g , Banan 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2414.78 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g; Błonnik pokarmowy: 48.40 g; WW: 36.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.23 g; Sód: 2530.02 mg; suma cukrów prostych: 39.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-03		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Parówkowa 80g , Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Ogórek zielony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie,</i> <i>ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet drobiowy duszony 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salátka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 120g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały,</i> <i>ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Mix salát 10g , Gruszka 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (<i>SOJ,</i> <i>GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2293.32 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 84.11 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; Błonnik pokarmowy: 45.57 g; WW: 32.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.07 g; Sód: 2663.52 mg; suma cukrów prostych: 31.40 g;		
niedziela 2025-05-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR,</i> <i>ZIA, GLUowies</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Kanapkowa schabowa 40g (<i>MLE,</i> <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (<i>SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny,</i> <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Salátka masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2254.79 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 80.10 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; Błonnik pokarmowy: 40.15 g; WW: 33.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.47 g; Sód: 1893.06 mg; suma cukrów prostych: 36.76 g;		
niedziela 2025-05-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR,</i> <i>ZIA, GLUowies</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Kanapkowa schabowa 40g (<i>MLE,</i> <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (<i>SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny,</i> <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Salátka masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2199.66 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 73.40 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; Błonnik pokarmowy: 40.46 g; WW: 33.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.40 g; Sód: 1699.34 mg; suma cukrów prostych: 37.54 g;		
niedziela 2025-05-04		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Kanapkowa schabowa 40g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ,</i> <i>GOR</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (<i>SEL</i>), Makaron razowy gotowany 200g (<i>GLUpszenny,</i> <i>JAJ</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczerek: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (<i>JAJ, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Salátka masłowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2185.46 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 77.93 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; WW: 31.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.20 g; Sód: 2074.10 mg; suma cukrów prostych: 46.90 g;		