

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2160.12 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 82.89 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g; WW: 32.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.81 g; Sód: 2378.69 mg; suma cukrów prostych: 26.09 g;		
poniedziałek 2025-06-02		
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), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2244.33 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.23 g; WW: 34.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.95 g; Sód: 2398.80 mg; suma cukrów prostych: 40.32 g;		
poniedziałek 2025-06-02		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy 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), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2186.95 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.04 g; WW: 31.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.28 g; Sód: 2607.93 mg; suma cukrów prostych: 24.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka z indyka 60g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), 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),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz wieprzowo- warzywny z soczewicą duszony (łopatka wp, soczewica, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (MLE, RYB), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2408.67 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 88.45 g; Węglowodany ogółem: 353.05 g; Błonnik pokarmowy: 42.54 g; WW: 35.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.73 g; Sód: 2215.59 mg; suma cukrów prostych: 38.32 g;		
wtorek 2025-06-03		
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), Szyńka z indyka 60g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), 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),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz wieprzowo- warzywny duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 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), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2285.45 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; Błonnik pokarmowy: 45.32 g; WW: 33.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.67 g; Sód: 2233.35 mg; suma cukrów prostych: 38.44 g;		
wtorek 2025-06-03		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka z indyka 60g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), 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),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz wieprzowo- warzywny z soczewicą duszony (łopatka wp, soczewica, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (MLE, RYB), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2330.57 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 91.37 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g; Błonnik pokarmowy: 41.78 g; WW: 32.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.10 g; Sód: 2435.06 mg; suma cukrów prostych: 24.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<i>MLE</i>),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Pomarańcza 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2265.74 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 80.22 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; Błonnik pokarmowy: 45.57 g; WW: 33.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.40 g; Sód: 2137.15 mg; suma cukrów prostych: 41.90 g;		
środa 2025-06-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek waniliowy 50g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<i>MLE</i>),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Banan 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2287.91 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; Błonnik pokarmowy: 47.37 g; WW: 36.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.68 g; Sód: 1775.52 mg; suma cukrów prostych: 62.54 g;		
środa 2025-06-04		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350ml (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy 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>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Pomarańcza 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2275.76 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 83.13 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; Błonnik pokarmowy: 44.57 g; WW: 32.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.62 g; Sód: 2412.35 mg; suma cukrów prostych: 36.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
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 (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Pomidor 50g , Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2362.55 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; Błonnik pokarmowy: 47.12 g; WW: 37.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.85 g; Sód: 1707.65 mg; suma cukrów prostych: 33.44 g;		
czwartek 2025-06-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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>), Kanapkowa schabowa 40g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Bitka ze schabu duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , 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) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2235.77 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 69.06 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; Błonnik pokarmowy: 45.81 g; WW: 35.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.12 g; Sód: 1897.42 mg; suma cukrów prostych: 36.48 g;		
czwartek 2025-06-05		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Bitka ze schabu duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z marchwi z chrzanem i jogurtem naturalnym 150g (<i>MLE</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (<i>SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Pomidor 50g , Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2290.06 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 69.80 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g; Błonnik pokarmowy: 47.72 g; WW: 35.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.31 g; Sód: 1914.27 mg; suma cukrów prostych: 25.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 30g (MLE), Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2100.78 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 388.64 g; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; WW: 38.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.14 g; Sód: 1625.80 mg; suma cukrów prostych: 75.95 g;		
piątek 2025-06-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 30g (MLE), Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml (SEL), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2158.03 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 49.84 g; Węglowodany ogółem: 399.46 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g; WW: 39.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.02 g; Sód: 1506.52 mg; suma cukrów prostych: 87.28 g;		
piątek 2025-06-06		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Twaróg 30g (MLE), Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Makaron razowy gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2115.42 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 73.91 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; WW: 30.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.37 g; Sód: 2323.32 mg; suma cukrów prostych: 35.00 g;		
sobota 2025-06-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2181.94 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; Błonnik pokarmowy: 44.07 g; WW: 33.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.27 g; Sód: 2397.84 mg; suma cukrów prostych: 31.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny, GLUżytni), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Szyńka z indyka 40g (MLE, GOR), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2074.82 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 60.91 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; Błonnik pokarmowy: 45.06 g; WW: 32.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.49 g; Sód: 2357.14 mg; suma cukrów prostych: 31.06 g;		
sobota 2025-06-07 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2173.10 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 75.55 g; Węglowodany ogółem: 325.12 g; Błonnik pokarmowy: 45.77 g; WW: 32.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.71 g; Sód: 2636.28 mg; suma cukrów prostych: 44.51 g;		
niedziela 2025-06-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb graham 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), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), 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), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Grejpfrut 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2198.52 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; Błonnik pokarmowy: 45.76 g; WW: 35.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.89 g; Sód: 1764.90 mg; suma cukrów prostych: 34.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-08		
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), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi 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) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Banan 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2316.47 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 66.41 g; Węglowodany ogółem: 385.49 g; Błonnik pokarmowy: 49.45 g; WW: 38.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.15 g; Sód: 1882.34 mg; suma cukrów prostych: 52.15 g;		
niedziela 2025-06-08		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 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), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 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), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Grejpfrut 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2175.76 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 69.91 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; Błonnik pokarmowy: 44.00 g; WW: 33.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.98 g; Sód: 2019.83 mg; suma cukrów prostych: 21.47 g;		