

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, 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 , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy 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) 100g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2167.66 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz: 68.84 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.50 g; WW: 34.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.67 g; Sód: 1640.28 mg; suma cukrów prostych: 42.51 g;		
poniedziałek 2025-05-12 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), Serek kanapkowy 70g (MLE), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1991.23 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 60.76 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; WW: 32.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.92 g; Sód: 1823.36 mg; suma cukrów prostych: 43.93 g;		
poniedziałek 2025-05-12 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 , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wielowocowy bez cukru 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), 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) 100g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2134.23 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 71.51 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; WW: 32.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.34 g; Sód: 1866.52 mg; suma cukrów prostych: 41.39 g;		
wtorek 2025-05-13 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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Gruszka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2245.35 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 84.35 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; Błonnik pokarmowy: 40.02 g; WW: 31.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.54 g; Sód: 2293.51 mg; suma cukrów prostych: 20.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-13		
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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabiela na mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Banan 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2234.00 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 75.95 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; WW: 34.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.52 g; Sód: 1928.97 mg; suma cukrów prostych: 43.46 g;		
wtorek 2025-05-13		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabiela na mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Gruszka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2214.83 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 84.39 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; Błonnik pokarmowy: 38.07 g; WW: 30.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.30 g; Sód: 2400.35 mg; suma cukrów prostych: 19.08 g;		
środa 2025-05-14		
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), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówkowa 80g , Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabiela na śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata lodowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2399.61 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 85.34 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; WW: 35.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.52 g; Sód: 2210.31 mg; suma cukrów prostych: 23.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-14		
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), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówkowa 80g , Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Sałata lodowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2375.70 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 85.00 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; Błonnik pokarmowy: 50.03 g; WW: 35.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.48 g; Sód: 2266.35 mg; suma cukrów prostych: 25.06 g;		
środa 2025-05-14		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówkowa 80g , Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata lodowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2385.87 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 91.14 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; Błonnik pokarmowy: 46.89 g; WW: 33.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.17 g; Sód: 2457.16 mg; suma cukrów prostych: 22.00 g;		
czwartek 2025-05-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa z kurczaka 60g (MLE, GOR), Ogórek kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Roszponka 10g , Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2357.21 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 83.76 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; Błonnik pokarmowy: 44.23 g; WW: 33.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.83 g; Sód: 2171.64 mg; suma cukrów prostych: 28.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE , GLUpszenny , JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa z kurczaka 60g (MLE , GOR), Jabłko 150g , Salata masłowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE , GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE , ORZmigdały , ORZziemne , SOJ , GOR , ZIA , GLUowies),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZWłoskie , SEL , SOJ , GOR , ZIA), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 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), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Roszponka 10g , Banan 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny , GLUżytni , GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2505.93 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 85.27 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; Błonnik pokarmowy: 50.86 g; WW: 38.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.79 g; Sód: 2020.76 mg; suma cukrów prostych: 47.43 g;		
czwartek 2025-05-15		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa z kurczaka 60g (MLE , GOR), Ogórek kiszony 50g , Salata masłowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE , GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE , ORZmigdały , ORZziemne , SOJ , GOR , ZIA , GLUowies),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZWłoskie , SEL , SOJ , GOR , ZIA), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 150g (MLE , JAJ , ORZziemne , SEL , GOR , ZIA), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (MLE), Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (SOJ , GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Roszponka 10g , Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny , GLUżytni , GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2384.62 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 87.18 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; Błonnik pokarmowy: 43.57 g; WW: 33.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.99 g; Sód: 2337.88 mg; suma cukrów prostych: 32.42 g;		
piątek 2025-05-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE , ORZmigdały , ORZziemne , SOJ , GOR , ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Rzodkiew biała 50g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE , GLUpszenny , JAJ),	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), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE , JAJ , SEL), Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2185.51 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 55.21 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; Błonnik pokarmowy: 53.41 g; WW: 39.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.08 g; Sód: 1761.64 mg; suma cukrów prostych: 31.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-16		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), 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 wielowocowy 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), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2013.03 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; Błonnik pokarmowy: 44.76 g; WW: 35.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.49 g; Sód: 1695.69 mg; suma cukrów prostych: 33.40 g;		
piątek 2025-05-16		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Rzodkiew biała 50g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB), Risotto z warzywami parowanymi (ryż brązowy, 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 wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: 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), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2181.87 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; Błonnik pokarmowy: 54.63 g; WW: 37.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.90 g; Sód: 1980.38 mg; suma cukrów prostych: 30.18 g;		
sobota 2025-05-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 50g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1998.63 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.96 g; WW: 31.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.31 g; Sód: 2009.18 mg; suma cukrów prostych: 28.61 g;		
sobota 2025-05-17		
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 jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Cukinia gotowana 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1890.74 kcal; Białko ogółem: 74.16 g; Tłuszcz: 50.52 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; WW: 31.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.75 g; Sód: 1520.83 mg; suma cukrów prostych: 28.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-17		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 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), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 50g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2000.94 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 302.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.48 g; WW: 30.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.84 g; Sód: 2178.48 mg; suma cukrów prostych: 42.29 g;		
niedziela 2025-05-18		
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), Ogórek kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 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 , Jabłko 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2164.54 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 77.67 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; Błonnik pokarmowy: 46.18 g; WW: 31.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.04 g; Sód: 1946.06 mg; suma cukrów prostych: 50.63 g;		
niedziela 2025-05-18		
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 100g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 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), Pomidor 50g , Jabłko 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2252.85 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; Błonnik pokarmowy: 50.09 g; WW: 34.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.15 g; Sód: 1727.56 mg; suma cukrów prostych: 62.23 g;		
niedziela 2025-05-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Ogórek kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , 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), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomidor 50g , Jabłko 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2205.05 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 83.48 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g; WW: 30.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.43 g; Sód: 2115.80 mg; suma cukrów prostych: 49.09 g;		