

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-26 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 brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet mielony wieprzowy smażony 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza gryczana gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, 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: 2317.67 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; WW: 34.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.53 g; Sód: 1608.32 mg; suma cukrów prostych: 23.81 g;		
poniedziałek 2025-05-26 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 brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, 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: 2342.52 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 75.27 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; Błonnik pokarmowy: 46.36 g; WW: 37.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.82 g; Sód: 1710.74 mg; suma cukrów prostych: 37.15 g;		
poniedziałek 2025-05-26 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 brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza gryczana gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, 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: 2290.09 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; WW: 33.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.81 g; Sód: 1890.89 mg; suma cukrów prostych: 21.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-27		
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), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), 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 wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka 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: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2196.94 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 315.27 g; Błonnik pokarmowy: 42.55 g; WW: 31.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.09 g; Sód: 2343.24 mg; suma cukrów prostych: 26.70 g;		
wtorek 2025-05-27		
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), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g , 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), 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: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1974.69 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 67.98 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; WW: 30.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.20 g; Sód: 1852.56 mg; suma cukrów prostych: 27.67 g;		
wtorek 2025-05-27		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), 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 wielowocowy 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), Sałatka 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: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2163.32 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; WW: 30.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.98 g; Sód: 2450.11 mg; suma cukrów prostych: 25.44 g;		
środa 2025-05-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 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 wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL), Pomarańcza 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2338.66 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 393.48 g; Błonnik pokarmowy: 54.84 g; WW: 39.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.30 g; Sód: 1861.65 mg; suma cukrów prostych: 27.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<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 zabieleną 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 wieloowocowy 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: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 68.08 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; Błonnik pokarmowy: 49.22 g; WW: 36.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.81 g; Sód: 1875.62 mg; suma cukrów prostych: 28.23 g;		
środa 2025-05-28		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<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>), Ogórek zielony 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 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>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Pomarańcza 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2314.04 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 68.91 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; Błonnik pokarmowy: 54.44 g; WW: 37.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.18 g; Sód: 2106.21 mg; suma cukrów prostych: 41.38 g;		
czwartek 2025-05-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb graham 40g (<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 , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: 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>),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL</i>), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</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>), Pierś pieczona 70g (<i>SOJ, GOR</i>), Roszponka 10g , Grejfrut 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2189.87 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 71.39 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Błonnik pokarmowy: 40.88 g; WW: 33.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.68 g; Sód: 2085.37 mg; suma cukrów prostych: 37.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-29 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 kanapkowy 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , 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),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pierś pieczona 70g (SOJ, GOR), Roszponka 10g , Banan 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2370.30 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 69.11 g; Węglowodany ogółem: 378.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.49 g; WW: 38.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.56 g; Sód: 2077.15 mg; suma cukrów prostych: 80.98 g;		
czwartek 2025-05-29 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , 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 jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: 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), Pierś pieczona 70g (SOJ, GOR), 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: 2267.02 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 77.66 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; Błonnik pokarmowy: 45.59 g; WW: 33.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.73 g; Sód: 2508.35 mg; suma cukrów prostych: 27.42 g;		
piątek 2025-05-30 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 smażony w panierce 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , 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) 60g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2272.32 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 84.02 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g; WW: 34.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.80 g; Sód: 2028.63 mg; suma cukrów prostych: 39.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-30		
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 zabelana 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 wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g , Salátka 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;		
piątek 2025-05-30		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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 zabelana 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), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL), Salátka 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 2025-05-31		
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), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabelana 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), Salátka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 120g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Mix salát 10g , Banan 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2561.57 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 92.09 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; Błonnik pokarmowy: 47.67 g; WW: 36.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.62 g; Sód: 2586.22 mg; suma cukrów prostych: 38.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-31 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) zabieleną 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: Podpłomyki 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: 49.27 g; WW: 36.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.23 g; Sód: 2530.02 mg; suma cukrów prostych: 39.33 g;		
sobota 2025-05-31 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 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) zabieleną 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, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Chleb graham 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, Pomarańcza 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2283.90 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; Błonnik pokarmowy: 45.85 g; WW: 32.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.05 g; Sód: 2661.07 mg; suma cukrów prostych: 34.01 g;		
niedziela 2025-06-01 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), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE), Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (łopatka wp, włoszczyzna, marchew, seler, brokuły, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Jabłko 150g, Salata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2154.85 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 65.51 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.97 g; WW: 34.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.90 g; Sód: 2109.96 mg; suma cukrów prostych: 38.14 g;		
niedziela 2025-06-01 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), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (łopatka wp, włoszczyzna, marchew, seler, brokuły, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Jabłko 150g, Salata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2256.66 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 59.19 g; Węglowodany ogółem: 387.04 g; Błonnik pokarmowy: 48.44 g; WW: 38.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.00 g; Sód: 1912.52 mg; suma cukrów prostych: 58.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-01		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE), Rzodkiew biała 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (łopatka wp, włoszczyzna, marchew, seler, brokuły, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), 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), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Sałata masłowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2085.52 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 63.34 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.48 g; WW: 32.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.63 g; Sód: 2291.00 mg; suma cukrów prostych: 48.28 g;		