

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-19		
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 jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Salata maslowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2029.29 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 82.05 g; Węglowodany ogółem: 299.58 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; WW: 30.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.00 g; Sód: 1917.58 mg; suma cukrów prostych: 20.49 g;		
poniedziałek 2025-05-19		
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) 50g (MLE, JAJ, GOR), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Jablko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Salata maslowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2038.83 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 82.41 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.83 g; WW: 30.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.95 g; Sód: 1941.04 mg; suma cukrów prostych: 20.76 g;		
poniedziałek 2025-05-19		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczerek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni), Jogurt naturalny 100g (MLE),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Salata maslowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2036.26 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 288.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; WW: 29.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.39 g; Sód: 2082.18 mg; suma cukrów prostych: 25.71 g;		
wtorek 2025-05-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Gruszka 150g, Salata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet drobiowy smażony w panierce 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2217.83 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; WW: 34.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.34 g; Sód: 1788.45 mg; suma cukrów prostych: 31.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Banan 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biskopki 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2067.30 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 51.53 g; Węglowodany ogółem: 346.24 g; Błonnik pokarmowy: 36.58 g; WW: 34.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.08 g; Sód: 1665.02 mg; suma cukrów prostych: 47.80 g;		
wtorek 2025-05-20		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Gruszka 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2155.93 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.77 g; WW: 32.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.39 g; Sód: 2090.06 mg; suma cukrów prostych: 25.37 g;		
środa 2025-05-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), 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), Pomidor 50g , Grejpfrut 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2160.00 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 91.77 g; Węglowodany ogółem: 298.94 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; WW: 29.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.79 g; Sód: 2148.84 mg; suma cukrów prostych: 22.85 g;		
środa 2025-05-21		
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), Serek waniliowy 50g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), 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), Pomidor 50g , Banan 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2158.76 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 83.73 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; Błonnik pokarmowy: 41.82 g; WW: 32.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.97 g; Sód: 1788.81 mg; suma cukrów prostych: 39.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-21		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Pomidor 50g , Grejfrut 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2117.31 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 94.54 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; Błonnik pokarmowy: 44.44 g; WW: 28.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.14 g; Sód: 2259.48 mg; suma cukrów prostych: 22.09 g;		
czwartek 2025-05-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Gruszka 150g , Mix sałat 10g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 350g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2156.19 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; Błonnik pokarmowy: 51.73 g; WW: 36.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.40 g; Sód: 2454.87 mg; suma cukrów prostych: 30.41 g;		
czwartek 2025-05-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g , Mix sałat 10g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 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), Serek wiejski 70g (MLE), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2199.65 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; WW: 33.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.13 g; Sód: 2201.17 mg; suma cukrów prostych: 40.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-22		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Kanapkowa schabowa 60g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Gruszka 150g , Mix sałat 10g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (<i>GLUpszenny</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 350g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 70g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2156.93 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 65.19 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; Błonnik pokarmowy: 51.80 g; WW: 35.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.96 g; Sód: 2601.81 mg; suma cukrów prostych: 42.98 g;		
piątek 2025-05-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Pomarańcza 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycą) 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2222.73 kcal; Białko ogółem: 70.36 g; Tłuszcz: 63.00 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; Błonnik pokarmowy: 44.24 g; WW: 38.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.48 g; Sód: 1867.74 mg; suma cukrów prostych: 55.69 g;		
piątek 2025-05-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Banan 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Gulasz warzywny duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia) 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2252.13 kcal; Białko ogółem: 58.17 g; Tłuszcz: 71.97 g; Węglowodany ogółem: 380.86 g; Błonnik pokarmowy: 42.75 g; WW: 38.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.17 g; Sód: 1660.36 mg; suma cukrów prostych: 66.28 g;		
piątek 2025-05-23		
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>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Pomarańcza 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycą) 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Makaron razowy gotowany 200g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (<i>SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2247.72 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; Błonnik pokarmowy: 43.17 g; WW: 34.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.25 g; Sód: 2295.62 mg; suma cukrów prostych: 21.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-24		
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 jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 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), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2238.87 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 88.24 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; Błonnik pokarmowy: 38.82 g; WW: 30.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.91 g; Sód: 2555.66 mg; suma cukrów prostych: 34.06 g;		
sobota 2025-05-24		
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 jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Miód 25g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2260.01 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 81.64 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; Błonnik pokarmowy: 45.28 g; WW: 33.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.86 g; Sód: 2270.27 mg; suma cukrów prostych: 38.27 g;		
sobota 2025-05-24		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2220.56 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 91.25 g; Węglowodany ogółem: 287.34 g; Błonnik pokarmowy: 38.08 g; WW: 28.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.72 g; Sód: 2830.93 mg; suma cukrów prostych: 23.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-25Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Kalafior parowany z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny, SOJ</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2474.31 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 80.79 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; Błonnik pokarmowy: 47.75 g; WW: 37.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.25 g; Sód: 1863.07 mg; suma cukrów prostych: 47.25 g;		
niedziela 2025-05-25Dieta: 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 60g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Jabłko 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Skrzydełka z kurczaka duszone 150g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew mini parowana 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2236.33 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; Błonnik pokarmowy: 45.38 g; WW: 32.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.91 g; Sód: 2304.18 mg; suma cukrów prostych: 45.31 g;		
niedziela 2025-05-25Dieta: 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) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Skrzydełka z kurczaka duszone 150g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Kalafior parowany z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny, SOJ</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2479.45 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 358.35 g; Błonnik pokarmowy: 45.74 g; WW: 35.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.85 g; Sód: 1978.57 mg; suma cukrów prostych: 46.61 g;		