

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-09Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (<i>SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Salátka masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2117.09 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; WW: 32.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.67 g; Sód: 1954.08 mg; suma cukrów prostych: 41.84 g;		
poniedziałek 2025-06-09Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 70g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (<i>SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Salátka masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2104.26 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; WW: 32.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.63 g; Sód: 1976.28 mg; suma cukrów prostych: 43.15 g;		
poniedziałek 2025-06-09Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (<i>SEL</i>), Makaron razowy gotowany 200g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Salátka masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2083.66 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 79.99 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; WW: 30.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.34 g; Sód: 2180.32 mg; suma cukrów prostych: 40.72 g;		
wtorek 2025-06-10Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Szynka z indyka 30g (<i>MLE, GOR</i>), Salátka karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (<i>MLE</i>),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Udziec z kurczaka pieczony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (<i>SEL</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (<i>SEL, RYB</i>), Pomarańcza 150g , Mix salát 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2259.21 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 83.49 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; WW: 31.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.63 g; Sód: 2430.50 mg; suma cukrów prostych: 26.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-10		
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), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Salata karbowana 35g , 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 zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 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 , Mix salat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2257.40 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 74.19 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.01 g; WW: 34.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.59 g; Sód: 2064.31 mg; suma cukrów prostych: 45.54 g;		
wtorek 2025-06-10		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Salata karbowana 35g , 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 zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 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), Pomarańcza 150g , Mix salat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2203.03 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 83.58 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; Błonnik pokarmowy: 42.30 g; WW: 29.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.60 g; Sód: 2521.11 mg; suma cukrów prostych: 25.19 g;		
środa 2025-06-11		
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), Salátka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), 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), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy 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), Salata masłowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2291.04 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 85.02 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; Błonnik pokarmowy: 41.58 g; WW: 32.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.00 g; Sód: 2189.07 mg; suma cukrów prostych: 29.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-11		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, LUB</i>), 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) 50g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (<i>GLUpszenny</i>),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g (<i>SEL</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2179.96 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; Błonnik pokarmowy: 45.41 g; WW: 32.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.31 g; Sód: 1884.32 mg; suma cukrów prostych: 27.16 g;		
środa 2025-06-11		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (<i>GLUpszenny</i>),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka szwedzka (ogórki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Sałata masłowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (<i>SOJ, GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2277.30 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 90.81 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; Błonnik pokarmowy: 41.21 g; WW: 30.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.65 g; Sód: 2435.92 mg; suma cukrów prostych: 27.34 g;		
czwartek 2025-06-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 60g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Ogórek kiszony 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kluski śląskie gotowane 200g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (<i>SEL</i>), Mix sałat 10g , Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2371.81 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 89.39 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; Błonnik pokarmowy: 38.12 g; WW: 33.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.77 g; Sód: 2207.61 mg; suma cukrów prostych: 29.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-12Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 60g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Pomidor 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kluski śląskie gotowane 200g (<i>GLUpszenny, JAJ</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>), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (<i>SEL</i>), Mix sałat 10g , Banan 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2452.63 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 89.66 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; Błonnik pokarmowy: 40.62 g; WW: 35.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.95 g; Sód: 2011.47 mg; suma cukrów prostych: 41.15 g;		
czwartek 2025-06-12Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 60g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Ogórek kiszony 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>), Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (<i>SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (<i>SEL</i>), Mix sałat 10g , Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2317.13 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 85.85 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; Błonnik pokarmowy: 44.03 g; WW: 32.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.46 g; Sód: 2455.90 mg; suma cukrów prostych: 34.73 g;		
piątek 2025-06-13Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
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>), Serek wiejski 80g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała 50g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Kaszotto warzywne z fasolą (kasza jęczmienna, fasola, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (<i>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>), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2065.43 kcal; Białko ogółem: 66.92 g; Tłuszcz: 59.95 g; Węglowodany ogółem: 361.96 g; Błonnik pokarmowy: 52.71 g; WW: 36.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.49 g; Sód: 1818.35 mg; suma cukrów prostych: 33.84 g;		
piątek 2025-06-13Dieta: 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>), Serek wiejski 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Kaszotto warzywne (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2000.98 kcal; Białko ogółem: 61.11 g; Tłuszcz: 59.56 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; Błonnik pokarmowy: 51.63 g; WW: 35.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.39 g; Sód: 1923.71 mg; suma cukrów prostych: 34.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-13		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), Rzodkiew biała 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), Kaszotto warzywne z fasolą (kasza jęczmienna, fasola, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczerek: 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: 2071.17 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 65.05 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; Błonnik pokarmowy: 50.04 g; WW: 34.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.26 g; Sód: 1890.43 mg; suma cukrów prostych: 31.77 g;		
sobota 2025-06-14		
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 z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pierś pieczona 50g (SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1980.37 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 62.25 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; WW: 30.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.17 g; Sód: 2546.82 mg; suma cukrów prostych: 26.38 g;		
sobota 2025-06-14		
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 z koperkiem 200g , Cukinia gotowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pierś pieczona 50g (SOJ, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1872.47 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 49.21 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; WW: 31.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.62 g; Sód: 2058.47 mg; suma cukrów prostych: 26.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-14		
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 z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wielowocowy 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), Pierś pieczona 50g (SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1982.68 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 64.52 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; WW: 29.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.71 g; Sód: 2716.12 mg; suma cukrów prostych: 40.06 g;		
niedziela 2025-06-15		
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), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy 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 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2277.30 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 78.18 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Błonnik pokarmowy: 49.09 g; WW: 34.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.55 g; Sód: 2178.33 mg; suma cukrów prostych: 34.43 g;		
niedziela 2025-06-15		
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 150g , 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), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), 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), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2424.94 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 78.66 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; Błonnik pokarmowy: 54.02 g; WW: 38.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.72 g; Sód: 2018.78 mg; suma cukrów prostych: 53.21 g;		
niedziela 2025-06-15		
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), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy 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 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2274.66 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 82.35 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; Błonnik pokarmowy: 47.60 g; WW: 32.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.82 g; Sód: 2440.92 mg; suma cukrów prostych: 26.52 g;		