

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-16		
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 zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (łopatka wp, włoszczyzna, marchew, seler, brokuły, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, 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 masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1926.25 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; Błonnik pokarmowy: 41.99 g; WW: 31.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.42 g; Sód: 2169.42 mg; suma cukrów prostych: 21.76 g;		
poniedziałek 2025-06-16		
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), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (łopatka wp, włoszczyzna, marchew, seler, brokuły, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, 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 masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1930.27 kcal; Białko ogółem: 71.00 g; Tłuszcz: 67.74 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; Błonnik pokarmowy: 43.97 g; WW: 31.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.37 g; Sód: 2192.64 mg; suma cukrów prostych: 21.65 g;		
poniedziałek 2025-06-16		
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 zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, 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: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Salata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1812.52 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 65.15 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.57 g; WW: 28.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.13 g; Sód: 2193.76 mg; suma cukrów prostych: 26.13 g;		
wtorek 2025-06-17		
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 karbowana 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), Kotlet drobiowy smażony w panierce 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 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: 2197.32 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 62.27 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.04 g; WW: 34.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.33 g; Sód: 1885.03 mg; suma cukrów prostych: 31.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-17		
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 karbowana 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), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 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 40g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2133.13 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 51.49 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.65 g; WW: 36.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.07 g; Sód: 1726.22 mg; suma cukrów prostych: 72.48 g;		
wtorek 2025-06-17		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 karbowana 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), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 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: 2135.43 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 321.56 g; Błonnik pokarmowy: 41.97 g; WW: 32.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.38 g; Sód: 2186.64 mg; suma cukrów prostych: 25.40 g;		
środa 2025-06-18		
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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomarańcza 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabelana mlekem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 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), Ogórek zielony 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2308.38 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 91.11 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; Błonnik pokarmowy: 51.93 g; WW: 32.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.03 g; Sód: 2378.15 mg; suma cukrów prostych: 27.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek waniliowy 40g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Jabłko 150g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych 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>), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2249.88 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; Błonnik pokarmowy: 44.07 g; WW: 32.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.65 g; Sód: 1837.83 mg; suma cukrów prostych: 38.99 g;		
środa 2025-06-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomarańcza 150g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczerek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (<i>SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>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>), Ogórek zielony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2289.82 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; Błonnik pokarmowy: 49.67 g; WW: 31.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.14 g; Sód: 2466.83 mg; suma cukrów prostych: 24.74 g;		
czwartek 2025-06-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</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>), Gruszka 150g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , 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>), Kotlet wieprzowy pieczony 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza gryczana gotowana 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, ŁUB</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 70g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2197.42 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 75.09 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.74 g; WW: 33.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.21 g; Sód: 2204.77 mg; suma cukrów prostych: 26.84 g;		
czwartek 2025-06-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</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 , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , 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>), Kotlet wieprzowy pieczony 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 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 owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2163.82 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; WW: 34.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.97 g; Sód: 2227.11 mg; suma cukrów prostych: 30.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-19		
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 , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (<i>GLUpszenny</i>), Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kotlet wieprzowy pieczony 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza gryczana gotowana 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, ŁUB</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , 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>), Serek wiejski 70g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2294.63 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; Błonnik pokarmowy: 42.44 g; WW: 33.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.15 g; Sód: 2447.21 mg; suma cukrów prostych: 48.75 g;		
piątek 2025-06-20		
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, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB</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>), 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: 2178.33 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 55.11 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; Błonnik pokarmowy: 54.52 g; WW: 39.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.52 g; Sód: 1779.02 mg; suma cukrów prostych: 52.99 g;		
piątek 2025-06-20		
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, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa dyniowa z ziemniakami niezabelana 350ml (<i>SEL</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>), 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: 2089.32 kcal; Białko ogółem: 54.64 g; Tłuszcz: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 387.85 g; Błonnik pokarmowy: 48.79 g; WW: 38.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.58 g; Sód: 1511.15 mg; suma cukrów prostych: 66.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-20		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twaróg 30g (MLE), Pomarańcza 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	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), Woda z cytryną 300ml , Podwieczerek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziolowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2249.99 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 70.09 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; Błonnik pokarmowy: 53.51 g; WW: 36.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.61 g; Sód: 2276.74 mg; suma cukrów prostych: 18.98 g;		
sobota 2025-06-21		
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), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Musztarda 20g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata masłowa 35g , 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), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszone, 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), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2132.09 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 76.96 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; Błonnik pokarmowy: 39.32 g; WW: 30.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.27 g; Sód: 2440.53 mg; suma cukrów prostych: 37.23 g;		
sobota 2025-06-21		
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), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , 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), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 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), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2128.13 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; Błonnik pokarmowy: 45.86 g; WW: 31.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.25 g; Sód: 2216.14 mg; suma cukrów prostych: 39.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-21		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Musztarda 20g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (<i>MLE</i>),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 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 (<i>SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (<i>SOJ, GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2113.78 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 79.97 g; Węglowodany ogółem: 290.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; WW: 29.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.08 g; Sód: 2715.80 mg; suma cukrów prostych: 26.56 g;		
niedziela 2025-06-22		
Dieta: 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>), Mandarynka 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>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kalafior parowany z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny, SOJ</i>), Kompot wieloowocowy 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: 2469.66 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 81.85 g; Węglowodany ogółem: 368.40 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; WW: 37.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.50 g; Sód: 1934.12 mg; suma cukrów prostych: 51.62 g;		
niedziela 2025-06-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 60g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, 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>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Marchew mini parowana 150g , Kompot wieloowocowy 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: 2310.51 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 80.05 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; Błonnik pokarmowy: 46.17 g; WW: 34.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.09 g; Sód: 2381.36 mg; suma cukrów prostych: 44.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-22		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Mandarynka 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Skrzydełka z kurczaka duszone 150g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Kalafior parowany z bułką tartą 150g (GLUpszenny, SOJ), 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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1 szt (JAJ), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2474.80 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 84.32 g; Węglowodany ogółem: 356.71 g; Błonnik pokarmowy: 45.24 g; WW: 35.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.09 g; Sód: 2049.62 mg; suma cukrów prostych: 50.98 g;		