

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-28		
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 mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2160.12 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 82.89 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g; WW: 32.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.81 g; Sód: 2378.69 mg; suma cukrów prostych: 26.09 g;		
poniedziałek 2025-07-28		
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 mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2244.33 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.23 g; WW: 34.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.95 g; Sód: 2398.80 mg; suma cukrów prostych: 40.32 g;		
poniedziałek 2025-07-28		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2186.95 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.04 g; WW: 31.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.28 g; Sód: 2607.93 mg; suma cukrów prostych: 24.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), 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 pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz wieprzowo- warzywny z soczewicą duszony (łopatka wp, soczewica, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (MLE, RYB), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2415.57 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 89.67 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; WW: 35.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.35 g; Sód: 2514.29 mg; suma cukrów prostych: 38.54 g;		
wtorek 2025-07-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), 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 pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz wieprzowo- warzywny duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 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, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2292.35 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 87.73 g; Węglowodany ogółem: 334.82 g; Błonnik pokarmowy: 42.62 g; WW: 33.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.29 g; Sód: 2532.05 mg; suma cukrów prostych: 38.66 g;		
wtorek 2025-07-29		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), 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 pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz wieprzowo- warzywny z soczewicą duszony (łopatka wp, soczewica, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (MLE, RYB), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 92.59 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; WW: 32.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.71 g; Sód: 2733.76 mg; suma cukrów prostych: 25.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), 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>), Ogórek zielony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<i>MLE</i>),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Brokuł gotowany 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Pomarańcza 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2257.64 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; Błonnik pokarmowy: 45.12 g; WW: 33.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.06 g; Sód: 2118.38 mg; suma cukrów prostych: 41.90 g;		
środa 2025-07-30		
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 50g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<i>MLE</i>),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Brokuł gotowany 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Banan 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2287.91 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; Błonnik pokarmowy: 47.37 g; WW: 36.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.68 g; Sód: 1775.52 mg; suma cukrów prostych: 62.54 g;		
środa 2025-07-30		
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>), Ogórek zielony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350ml (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Brokuł gotowany 150g , 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>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Pomarańcza 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2267.66 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; Błonnik pokarmowy: 44.13 g; WW: 32.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.28 g; Sód: 2393.58 mg; suma cukrów prostych: 36.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-31		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g , Morela 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2344.73 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 72.28 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; Błonnik pokarmowy: 46.24 g; WW: 37.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.79 g; Sód: 1705.88 mg; suma cukrów prostych: 38.42 g;		
czwartek 2025-07-31		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka ze schabu duszona 90g (GLUpszenny), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g , Morela 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2244.39 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; Błonnik pokarmowy: 45.23 g; WW: 34.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.63 g; Sód: 1919.77 mg; suma cukrów prostych: 39.70 g;		
czwartek 2025-07-31		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka ze schabu duszona 90g (GLUpszenny), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka szwedzka (ogórki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g , Morela 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2330.14 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 77.70 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g; Błonnik pokarmowy: 41.77 g; WW: 34.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.72 g; Sód: 2165.02 mg; suma cukrów prostych: 29.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 30g (MLE), Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2090.78 kcal; Białko ogółem: 62.02 g; Tłuszcz: 47.78 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; WW: 38.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.16 g; Sód: 1660.30 mg; suma cukrów prostych: 74.72 g;		
piątek 2025-08-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 30g (MLE), Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml (SEL), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2055.63 kcal; Białko ogółem: 60.13 g; Tłuszcz: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; WW: 37.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.86 g; Sód: 1544.36 mg; suma cukrów prostych: 73.15 g;		
piątek 2025-08-01		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Twaróg 30g (MLE), Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Makaron razowy gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2105.42 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; WW: 29.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.39 g; Sód: 2357.82 mg; suma cukrów prostych: 33.77 g;		
sobota 2025-08-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , 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 z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), 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), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2175.29 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 72.04 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; Błonnik pokarmowy: 44.09 g; WW: 33.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.22 g; Sód: 2397.64 mg; suma cukrów prostych: 31.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny, GLUżytni), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , 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 z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Szyńka z indyka 40g (MLE, GOR), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2068.16 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 60.14 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; Błonnik pokarmowy: 45.08 g; WW: 32.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.44 g; Sód: 2356.94 mg; suma cukrów prostych: 31.06 g;		
sobota 2025-08-02 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , 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 z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2166.45 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; Błonnik pokarmowy: 45.79 g; WW: 32.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.66 g; Sód: 2636.08 mg; suma cukrów prostych: 44.50 g;		
niedziela 2025-08-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb graham 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), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Grejpfrut 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2189.32 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 63.31 g; Węglowodany ogółem: 354.73 g; Błonnik pokarmowy: 45.76 g; WW: 35.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.35 g; Sód: 1763.05 mg; suma cukrów prostych: 34.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-03		
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), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Banan 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2307.27 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 65.51 g; Węglowodany ogółem: 385.31 g; Błonnik pokarmowy: 49.45 g; WW: 38.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.61 g; Sód: 1880.49 mg; suma cukrów prostych: 51.97 g;		
niedziela 2025-08-03		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 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), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Grejpfrut 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2166.56 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 69.01 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g; Błonnik pokarmowy: 44.00 g; WW: 33.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.44 g; Sód: 2017.98 mg; suma cukrów prostych: 21.29 g;		