

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| poniedziałek 2025-08-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),                                                | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,                                                                                                                                     | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Saláta masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml ,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2134.29 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 77.40 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; Błonnik pokarmowy: 39.36 g; WW: 33.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.68 g; Sód: 1954.18 mg; suma cukrów prostych: 41.87 g;                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| poniedziałek 2025-08-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),                                                                                                                                   | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,                                                                                                                                     | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Saláta masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml ,    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2121.46 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; Błonnik pokarmowy: 41.24 g; WW: 33.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.65 g; Sód: 1976.38 mg; suma cukrów prostych: 43.17 g;                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| poniedziałek 2025-08-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),                                                                                                                                                       | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron razowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ), | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Saláta masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml ,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2100.86 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; WW: 31.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.36 g; Sód: 2180.42 mg; suma cukrów prostych: 40.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| wtorek 2025-08-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szyńka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Mix salát 10g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ), | Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml ,                                                                | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <b>SEL, RYB</b> ), Saláta karbowana 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2269.33 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 79.77 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; Błonnik pokarmowy: 39.77 g; WW: 32.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.56 g; Sód: 2412.83 mg; suma cukrów prostych: 24.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| wtorek 2025-08-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                | Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml ,                                                                                                                | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek waniliowy 40g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <b>SEL, RYB</b> ), Sałata karbowana 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Podpłomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2182.70 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; Błonnik pokarmowy: 41.80 g; WW: 32.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.66 g; Sód: 2071.52 mg; suma cukrów prostych: 31.08 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2025-08-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                               | Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż brązowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ), | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <b>SEL, RYB</b> ), Sałata karbowana 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Podpłomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2213.16 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 79.87 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; Błonnik pokarmowy: 42.85 g; WW: 31.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.53 g; Sód: 2503.43 mg; suma cukrów prostych: 23.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| środa 2025-08-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ), | Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka szwedzka (ogórki kiszone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,                                                                                                                                                                        | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g , Morela 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2268.12 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 86.04 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; WW: 32.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.79 g; Sód: 2283.72 mg; suma cukrów prostych: 32.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| środa 2025-08-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, LUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),                       | Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,                                                                                                                                     | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa 35g , Morela 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,                                                                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2161.99 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 77.29 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; Błonnik pokarmowy: 43.29 g; WW: 32.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.11 g; Sód: 1885.02 mg; suma cukrów prostych: 29.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| środa 2025-08-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                       | Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka szwedzka (ogórki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ), | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g , Morela 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2311.33 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 94.22 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g; WW: 30.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.52 g; Sód: 2666.31 mg; suma cukrów prostych: 35.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| czwartek 2025-08-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Ogórek kiszony 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), | Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g ( <b>GLUpszenny</b> ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kluski śląskie gotowane 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,                                                  | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 10g , Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2325.26 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 89.37 g; Węglowodany ogółem: 321.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; WW: 32.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.99 g; Sód: 2239.59 mg; suma cukrów prostych: 32.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| czwartek 2025-08-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), | Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g ( <b>GLUpszenny</b> ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kluski śląskie gotowane 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,                                              | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 10g, Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2406.08 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 89.63 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.10 g; WW: 34.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.16 g; Sód: 2043.45 mg; suma cukrów prostych: 44.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| czwartek 2025-08-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Ogórek kiszony 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),                                                                                                | Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g ( <b>GLUpszenny</b> ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ), | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 10g, Pomarańcza 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2168.70 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 82.11 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; Błonnik pokarmowy: 38.61 g; WW: 29.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.54 g; Sód: 2284.14 mg; suma cukrów prostych: 36.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| piątek 2025-08-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 50g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),                                                                                                                                                                                                             | Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzycza, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                                      | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml,                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2257.02 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 377.37 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; WW: 37.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.04 g; Sód: 1972.27 mg; suma cukrów prostych: 59.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| piątek 2025-08-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 50g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 80g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),                                                                                                                                                                                                             | Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                                                  | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Miód 25g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml,                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2191.55 kcal; Białko ogółem: 56.42 g; Tłuszcz: 55.56 g; Węglowodany ogółem: 405.95 g; Błonnik pokarmowy: 45.42 g; WW: 40.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.13 g; Sód: 1616.83 mg; suma cukrów prostych: 79.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| piątek 2025-08-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 50g ( <i>MLE</i> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <i>JAJ</i> ), Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzycza, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Ser żółty 40g ( <i>MLE</i> ), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml ,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2232.44 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; Błonnik pokarmowy: 42.77 g; WW: 33.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.00 g; Sód: 2216.04 mg; suma cukrów prostych: 27.76 g;                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| sobota 2025-08-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Sałata masłowa 35g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 200ml ( <i>MLE</i> ),        | Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Filet z miruny na parze 100g ( <i>RYB</i> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,                                                                                                                                                 | Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pierś pieczona 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Papryka świeża 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok owocowy 200ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2044.81 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 60.02 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.96 g; WW: 32.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.52 g; Sód: 2316.82 mg; suma cukrów prostych: 26.83 g;                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| sobota 2025-08-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: 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> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Sałata masłowa 35g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 200ml ( <i>MLE</i> ), | Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Filet z miruny na parze 100g ( <i>RYB</i> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Cukinia gotowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,                                                                                                                                                                                                              | Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pierś pieczona 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Serek waniliowy 50g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok owocowy 200ml ,                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1894.79 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 50.84 g; Węglowodany ogółem: 307.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; WW: 30.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.78 g; Sód: 2015.75 mg; suma cukrów prostych: 33.04 g;                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| sobota 2025-08-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                 | Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ), | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pierś pieczona 40g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Papryka świeża 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml ,                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2047.12 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 62.29 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Błonnik pokarmowy: 40.48 g; WW: 31.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.05 g; Sód: 2486.12 mg; suma cukrów prostych: 40.51 g;                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| niedziela 2025-08-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ), | Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,                                                                                                                                                                                         | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2295.38 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 81.48 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; Błonnik pokarmowy: 49.31 g; WW: 33.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.51 g; Sód: 2079.95 mg; suma cukrów prostych: 32.42 g;                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| niedziela 2025-08-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),         | Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,                                                                                                                                                                                         | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2446.30 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 81.94 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; Błonnik pokarmowy: 54.03 g; WW: 38.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.67 g; Sód: 2098.29 mg; suma cukrów prostych: 53.22 g;                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| niedziela 2025-08-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                          | Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g ( <b>JAJ, SOJ, GLUżytni</b> ),                                                                     | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2292.74 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 85.65 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; Błonnik pokarmowy: 47.83 g; WW: 32.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.79 g; Sód: 2342.54 mg; suma cukrów prostych: 24.50 g;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |