

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-25		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2160.12 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 82.89 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g; WW: 32.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.81 g; Sód: 2378.69 mg; suma cukrów prostych: 26.09 g;		
poniedziałek 2025-08-25		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2244.33 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.23 g; WW: 34.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.95 g; Sód: 2398.80 mg; suma cukrów prostych: 40.32 g;		
poniedziałek 2025-08-25		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2186.95 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.04 g; WW: 31.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.28 g; Sód: 2607.93 mg; suma cukrów prostych: 24.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-26		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz wieprzowo- warzywny z soczewicą duszony (łopatka wp, soczewica, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (MLE, RYB), Papryka świeża 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2434.85 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 89.90 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; Błonnik pokarmowy: 40.62 g; WW: 35.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.39 g; Sód: 2511.61 mg; suma cukrów prostych: 39.78 g;		
wtorek 2025-08-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz wieprzowo- warzywny duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2304.32 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 87.79 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; Błonnik pokarmowy: 42.95 g; WW: 33.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.31 g; Sód: 2532.24 mg; suma cukrów prostych: 39.90 g;		
wtorek 2025-08-26		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz wieprzowo- warzywny z soczewicą duszony (łopatka wp, soczewica, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (MLE, RYB), Papryka świeża 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2356.75 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 92.83 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; WW: 32.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.76 g; Sód: 2731.08 mg; suma cukrów prostych: 26.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<i>MLE</i>),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Brukselka parowana z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Nektarynka 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2394.34 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 86.70 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; Błonnik pokarmowy: 45.85 g; WW: 35.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.24 g; Sód: 2255.16 mg; suma cukrów prostych: 44.03 g;		
środa 2025-08-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek waniliowy 50g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<i>MLE</i>),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Brokuł gotowany 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Nektarynka 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2274.01 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 75.30 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; Błonnik pokarmowy: 47.94 g; WW: 35.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.39 g; Sód: 1829.99 mg; suma cukrów prostych: 51.79 g;		
środa 2025-08-27		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Brukselka parowana z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Nektarynka 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2394.05 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 89.95 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; Błonnik pokarmowy: 44.68 g; WW: 33.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.21 g; Sód: 2387.61 mg; suma cukrów prostych: 41.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Salata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i majonezem 150g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Pomidor 50g , Śliwka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2323.05 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 75.12 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; Błonnik pokarmowy: 44.97 g; WW: 36.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.02 g; Sód: 1717.24 mg; suma cukrów prostych: 25.20 g;		
czwartek 2025-08-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Salata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bitka ze schabu duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Pomidor 50g , Morela 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2221.03 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 69.72 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; Błonnik pokarmowy: 44.16 g; WW: 34.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.53 g; Sód: 1905.53 mg; suma cukrów prostych: 39.32 g;		
czwartek 2025-08-28		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Salata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bitka ze schabu duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i majonezem 150g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (<i>GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Pomidor 50g , Śliwka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2303.91 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 77.18 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; Błonnik pokarmowy: 42.57 g; WW: 34.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.68 g; Sód: 1833.92 mg; suma cukrów prostych: 23.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 50g (MLE), Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2109.29 kcal; Białko ogółem: 65.46 g; Tłuszcz: 48.63 g; Węglowodany ogółem: 383.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.96 g; WW: 38.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.70 g; Sód: 1664.41 mg; suma cukrów prostych: 74.74 g;		
piątek 2025-08-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 50g (MLE), Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml (SEL), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2074.14 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 50.70 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; WW: 37.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.39 g; Sód: 1548.46 mg; suma cukrów prostych: 73.16 g;		
piątek 2025-08-29		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Twaróg 50g (MLE), Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Ryż brązowy gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2097.65 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 66.76 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; Błonnik pokarmowy: 45.20 g; WW: 33.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.12 g; Sód: 2330.16 mg; suma cukrów prostych: 36.68 g;		
sobota 2025-08-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2178.29 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 72.09 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; Błonnik pokarmowy: 44.61 g; WW: 33.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.23 g; Sód: 2462.64 mg; suma cukrów prostych: 31.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny, GLUżytni), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Szyńka z indyka 40g (MLE, GOR), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2068.16 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 60.14 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; Błonnik pokarmowy: 45.08 g; WW: 32.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.44 g; Sód: 2356.94 mg; suma cukrów prostych: 31.06 g;		
sobota 2025-08-30		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2169.45 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 74.83 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; Błonnik pokarmowy: 46.31 g; WW: 32.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.67 g; Sód: 2701.08 mg; suma cukrów prostych: 44.53 g;		
niedziela 2025-08-31		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Papryka świeża 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Grejpfrut 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2188.44 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 63.41 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; Błonnik pokarmowy: 44.94 g; WW: 35.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.37 g; Sód: 1731.63 mg; suma cukrów prostych: 33.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-31		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Banan 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2299.07 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 382.57 g; Błonnik pokarmowy: 48.18 g; WW: 38.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.59 g; Sód: 1851.93 mg; suma cukrów prostych: 51.38 g;		
niedziela 2025-08-31		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Papryka świeża 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Grejpfrut 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2165.68 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 69.12 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; Błonnik pokarmowy: 43.19 g; WW: 33.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.45 g; Sód: 1986.56 mg; suma cukrów prostych: 20.70 g;		