

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomarańcza 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz meksykański duszony (łopatka wp, fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Ogórek kiszony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2314.66 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 77.80 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; Błonnik pokarmowy: 49.22 g; WW: 35.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.93 g; Sód: 2182.52 mg; suma cukrów prostych: 33.75 g;		
poniedziałek 2025-08-18 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), Jabłko 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz wieprzowo-warzywny duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2270.74 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 82.78 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; Błonnik pokarmowy: 49.25 g; WW: 34.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.91 g; Sód: 1941.92 mg; suma cukrów prostych: 30.70 g;		
poniedziałek 2025-08-18 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomarańcza 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz meksykański duszony (łopatka wp, fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), 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), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Ogórek kiszony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2279.73 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 80.13 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; Błonnik pokarmowy: 45.80 g; WW: 33.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.54 g; Sód: 2402.76 mg; suma cukrów prostych: 32.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pieczeń wiedeńska 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z ryżem białym zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR), Jabłko 150g , Salata karbowana 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2294.51 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 83.53 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; Błonnik pokarmowy: 42.88 g; WW: 33.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.07 g; Sód: 2250.48 mg; suma cukrów prostych: 30.34 g;		
wtorek 2025-08-19		
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), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Pieczeń wiedeńska 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z ryżem białym zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL, RYB), Jabłko 150g , Salata karbowana 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2127.29 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 68.41 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; Błonnik pokarmowy: 43.92 g; WW: 32.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.72 g; Sód: 1857.64 mg; suma cukrów prostych: 31.74 g;		
wtorek 2025-08-19		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pieczeń wiedeńska 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z ryżem białym zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza gryczana gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB), Surówka z marchwi z 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), Salátka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR), Jabłko 150g , Salata karbowana 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2306.44 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 86.32 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; Błonnik pokarmowy: 45.59 g; WW: 32.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.63 g; Sód: 2405.86 mg; suma cukrów prostych: 46.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Polędwica sopočka 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek zielony 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 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 , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL), Morela 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2165.98 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 51.91 g; Węglowodany ogółem: 386.33 g; Błonnik pokarmowy: 45.86 g; WW: 38.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.08 g; Sód: 1758.58 mg; suma cukrów prostych: 39.86 g;		
środa 2025-08-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Polędwica sopočka 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL), Morela 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2096.66 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz: 54.19 g; Węglowodany ogółem: 372.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.37 g; WW: 37.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.62 g; Sód: 1723.59 mg; suma cukrów prostych: 41.67 g;		
środa 2025-08-20		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Polędwica sopočka 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek zielony 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), 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 , Kompot wieloowocowy 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), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL), Morela 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2140.93 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 56.33 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; Błonnik pokarmowy: 50.87 g; WW: 37.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.39 g; Sód: 1894.36 mg; suma cukrów prostych: 37.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , 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),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR, GLUżytni), Kotlet wieprzowy pieczony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Brokuł gotowany 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g , Grejpfrut 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2232.81 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; Błonnik pokarmowy: 43.41 g; WW: 33.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.14 g; Sód: 1937.14 mg; suma cukrów prostych: 37.64 g;		
czwartek 2025-08-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , 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),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR, GLUżytni), Kotlet wieprzowy pieczony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Brokuł gotowany 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2322.57 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 88.30 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; Błonnik pokarmowy: 42.38 g; WW: 36.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.88 g; Sód: 1914.95 mg; suma cukrów prostych: 66.70 g;		
czwartek 2025-08-21		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , 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 jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Kotlet wieprzowy pieczony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Brokuł gotowany 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, GOR, GLUżytni),	Chleb graham 120g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g , Grejpfrut 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2281.97 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 95.46 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; Błonnik pokarmowy: 46.69 g; WW: 32.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.46 g; Sód: 2249.48 mg; suma cukrów prostych: 24.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE), Arbuz 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Solferino z ryżem białym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny smażony w panierce 100g (GLUpszenny, JAJ, 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 żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2293.75 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 83.62 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; WW: 34.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.75 g; Sód: 2196.97 mg; suma cukrów prostych: 40.65 g;		
piątek 2025-08-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE), Arbuz 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Solferino z ryżem białym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, 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 buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2168.72 kcal; Białko ogółem: 65.56 g; Tłuszcz: 67.74 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g; WW: 36.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.23 g; Sód: 1932.43 mg; suma cukrów prostych: 83.09 g;		
piątek 2025-08-22		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE), Arbuz 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Solferino z ryżem białym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, 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 pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2169.35 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 77.51 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; Błonnik pokarmowy: 41.97 g; WW: 32.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.83 g; Sód: 2325.46 mg; suma cukrów prostych: 39.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa wiosenna z ziemniakami (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Filet drobiowy panierowany 90g (<i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 120g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Mix sałat 10g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2592.30 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 97.04 g; Węglowodany ogółem: 366.31 g; Błonnik pokarmowy: 46.59 g; WW: 36.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.30 g; Sód: 2420.28 mg; suma cukrów prostych: 24.47 g;		
sobota 2025-08-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa wiosenna z ziemniakami (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Filet drobiowy duszony 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 120g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Mix sałat 10g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2414.18 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 82.35 g; Węglowodany ogółem: 367.07 g; Błonnik pokarmowy: 50.75 g; WW: 36.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.86 g; Sód: 2509.01 mg; suma cukrów prostych: 30.29 g;		
sobota 2025-08-23		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa wiosenna z ziemniakami (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Filet drobiowy duszony 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 120g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Mix sałat 10g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (<i>GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2374.49 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 89.42 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; Błonnik pokarmowy: 44.52 g; WW: 33.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.86 g; Sód: 2491.80 mg; suma cukrów prostych: 28.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Papryka świeża 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Kotlet mielony wieprzowy smażony 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 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), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Pomarańcza 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2222.03 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; Błonnik pokarmowy: 42.77 g; WW: 32.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.88 g; Sód: 2138.11 mg; suma cukrów prostych: 38.49 g;		
niedziela 2025-08-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 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), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Morela 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2315.42 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; Błonnik pokarmowy: 45.40 g; WW: 36.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.31 g; Sód: 2149.85 mg; suma cukrów prostych: 60.40 g;		
niedziela 2025-08-24		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Papryka świeża 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Sałata masłowa 35g , Pomarańcza 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2159.97 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 78.16 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; Błonnik pokarmowy: 42.20 g; WW: 31.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.28 g; Sód: 2324.93 mg; suma cukrów prostych: 48.20 g;		