

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Szynka z indyka 30g (<i>MLE, GOR</i>), Grejfrut 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, śmietana 18%) 300g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet wieprzowy 70g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2150.85 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 79.13 g; Węglowodany ogółem: 311.69 g; Błonnik pokarmowy: 39.30 g; WW: 31.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.33 g; Sód: 2292.66 mg; suma cukrów prostych: 20.75 g;		
poniedziałek 2025-09-08		
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) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Szynka z indyka 30g (<i>MLE, GOR</i>), Morela 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, śmietana 18%) 300g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet wieprzowy 70g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2153.23 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 79.09 g; Węglowodany ogółem: 315.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.67 g; WW: 31.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.23 g; Sód: 2314.16 mg; suma cukrów prostych: 23.58 g;		
poniedziałek 2025-09-08		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Szynka z indyka 30g (<i>MLE, GOR</i>), Grejfrut 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, śmietana 18%) 300g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL</i>), Makaron razowy gotowany 200g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet wieprzowy 70g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2037.12 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 76.85 g; Węglowodany ogółem: 284.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; WW: 28.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.04 g; Sód: 2317.00 mg; suma cukrów prostych: 25.12 g;		
wtorek 2025-09-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Arbuz 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kotlet drobiowy smażony w panierce 90g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 150g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	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>), Kanapkowa schabowa 40g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2099.52 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 56.14 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; WW: 32.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.81 g; Sód: 1868.89 mg; suma cukrów prostych: 32.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Arbuz 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biskopki 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2039.90 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; WW: 33.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.87 g; Sód: 1727.45 mg; suma cukrów prostych: 57.75 g;		
wtorek 2025-09-09		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Arbuz 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2037.63 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 62.03 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; WW: 30.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.85 g; Sód: 2170.50 mg; suma cukrów prostych: 26.75 g;		
środa 2025-09-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, LUB), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sałata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Ogórek zielony 50g , Sliwka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2297.99 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 90.54 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; Błonnik pokarmowy: 51.26 g; WW: 32.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.73 g; Sód: 2354.70 mg; suma cukrów prostych: 25.85 g;		
środa 2025-09-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, LUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sałata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2250.14 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; Błonnik pokarmowy: 44.10 g; WW: 32.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.65 g; Sód: 1837.90 mg; suma cukrów prostych: 38.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-10		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sałata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Ogórek zielony 50g , Śliwka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2279.43 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 92.35 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g; Błonnik pokarmowy: 49.00 g; WW: 31.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.84 g; Sód: 2443.37 mg; suma cukrów prostych: 23.54 g;		
czwartek 2025-09-11		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Melon 150g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Galaretka owocowa 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet wieprzowy pieczony 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza gryczana gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, ŁUB), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2164.21 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 78.17 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; WW: 31.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.21 g; Sód: 2252.87 mg; suma cukrów prostych: 21.93 g;		
czwartek 2025-09-11		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Melon 150g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Galaretka owocowa 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet wieprzowy pieczony 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2147.05 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 77.27 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; WW: 32.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.98 g; Sód: 2275.33 mg; suma cukrów prostych: 23.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-11		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Kanapkowa schabowa 60g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Melon 150g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kotlet wieprzowy pieczony 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza gryczana gotowana 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, ŁUB</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 70g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2217.59 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.24 g; WW: 31.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.13 g; Sód: 2470.79 mg; suma cukrów prostych: 43.79 g;		
piątek 2025-09-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Arbuz 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB</i>), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2252.69 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 55.87 g; Węglowodany ogółem: 403.24 g; Błonnik pokarmowy: 51.69 g; WW: 40.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.79 g; Sód: 1813.88 mg; suma cukrów prostych: 59.37 g;		
piątek 2025-09-12		
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>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Arbuz 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2096.14 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 57.85 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; Błonnik pokarmowy: 46.13 g; WW: 37.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.27 g; Sód: 1653.27 mg; suma cukrów prostych: 60.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-12		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twaróg 50g (MLE), Arbuz 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB), Risotto z warzywami parowanymi (ryż brązowy, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml , Podwieczerek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2238.68 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 66.98 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; Błonnik pokarmowy: 48.96 g; WW: 35.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.80 g; Sód: 2118.02 mg; suma cukrów prostych: 27.25 g;		
sobota 2025-09-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Musztarda 20g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Pomidor 50g , Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2134.25 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 76.70 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.80 g; WW: 30.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.25 g; Sód: 2507.40 mg; suma cukrów prostych: 38.78 g;		
sobota 2025-09-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2128.39 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g; WW: 31.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.25 g; Sód: 2216.21 mg; suma cukrów prostych: 39.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-13		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Musztarda 20g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (<i>MLE</i>),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (<i>GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g , Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (<i>GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2115.94 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 79.70 g; Węglowodany ogółem: 290.70 g; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; WW: 29.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.06 g; Sód: 2782.67 mg; suma cukrów prostych: 28.10 g;		
niedziela 2025-09-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Śliwka 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Filet drobiowy duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kalafior parowany z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny, SOJ</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 60g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2322.55 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 67.57 g; Węglowodany ogółem: 369.60 g; Błonnik pokarmowy: 45.80 g; WW: 37.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.97 g; Sód: 1999.81 mg; suma cukrów prostych: 47.29 g;		
niedziela 2025-09-14		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 60g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Banan 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Filet drobiowy duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Marchew mini parowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 60g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2249.51 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 65.64 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; WW: 36.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.69 g; Sód: 2443.98 mg; suma cukrów prostych: 59.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-14		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Śliwka 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Skrzydełka z kurczaka duszone 150g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Kalafior parowany z bułką tartą 150g (GLUpszenny, SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor 60g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2474.37 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; Błonnik pokarmowy: 43.69 g; WW: 35.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.12 g; Sód: 2023.60 mg; suma cukrów prostych: 44.70 g;		