

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-03 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 jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Grejfrut 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet wieprzowy 70g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2196.76 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; WW: 31.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.30 g; Sód: 2408.37 mg; suma cukrów prostych: 34.36 g;		
poniedziałek 2025-11-03 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 jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet wieprzowy 70g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2190.19 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 77.54 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; WW: 32.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.22 g; Sód: 2410.75 mg; suma cukrów prostych: 34.74 g;		
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Grejfrut 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet wieprzowy 70g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2053.78 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 76.26 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; WW: 28.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.93 g; Sód: 2360.71 mg; suma cukrów prostych: 31.09 g;		
wtorek 2025-11-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
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) 80g (MLE), Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet drobiowy smażony w panierce 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	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: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2231.61 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 55.32 g; Węglowodany ogółem: 361.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.73 g; WW: 36.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.08 g; Sód: 1902.19 mg; suma cukrów prostych: 54.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-04		
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) 80g (MLE), Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną 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: 2172.13 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 367.80 g; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; WW: 36.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.44 g; Sód: 1802.70 mg; suma cukrów prostych: 80.52 g;		
wtorek 2025-11-04		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 80g (MLE), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną 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, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , 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: 2049.16 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 62.57 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.97 g; WW: 31.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.90 g; Sód: 2133.34 mg; suma cukrów prostych: 26.82 g;		
środa 2025-11-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Salata 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 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 , Mandarynka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2375.18 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 89.42 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; Błonnik pokarmowy: 51.68 g; WW: 33.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.86 g; Sód: 2497.07 mg; suma cukrów prostych: 46.86 g;		
środa 2025-11-05		
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), Serek waniliowy 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Salata 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), 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: 2333.39 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; Błonnik pokarmowy: 44.10 g; WW: 33.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.81 g; Sód: 1981.90 mg; suma cukrów prostych: 54.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-05		
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), Salata 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 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 , Mandarynka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2327.37 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; Błonnik pokarmowy: 49.42 g; WW: 32.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.89 g; Sód: 2513.74 mg; suma cukrów prostych: 36.90 g;		
czwartek 2025-11-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka Bauera 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Melon 150g , Mix салат 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana 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 80g (MLE), Pomidor 50g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2198.15 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodany ogółem: 320.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.95 g; WW: 32.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.18 g; Sód: 2324.50 mg; suma cukrów prostych: 30.07 g;		
czwartek 2025-11-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka Bauera 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Melon 150g , Mix салат 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana 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 80g (MLE), Salata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2180.99 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 76.09 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; Błonnik pokarmowy: 41.29 g; WW: 32.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.95 g; Sód: 2346.96 mg; suma cukrów prostych: 31.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-06		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szynka Bauera 60g (<i>GLUpszenny, 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 80g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2218.76 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 81.62 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; Błonnik pokarmowy: 40.24 g; WW: 31.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.01 g; Sód: 2470.25 mg; suma cukrów prostych: 44.24 g;		
piątek 2025-11-07		
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>), Jabłko 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: 2339.84 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 55.22 g; Węglowodany ogółem: 419.85 g; Błonnik pokarmowy: 54.39 g; WW: 41.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.01 g; Sód: 1959.18 mg; suma cukrów prostych: 74.99 g;		
piątek 2025-11-07		
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>), Jabłko 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: 2183.29 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 57.20 g; Węglowodany ogółem: 388.90 g; Błonnik pokarmowy: 48.83 g; WW: 38.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.50 g; Sód: 1798.57 mg; suma cukrów prostych: 75.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-07		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Jabłko 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 brązowy, 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 , Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (<i>MLE, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>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: 2342.03 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 70.98 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; Błonnik pokarmowy: 51.58 g; WW: 36.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.00 g; Sód: 2324.37 mg; suma cukrów prostych: 35.22 g;		
sobota 2025-11-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>), Chleb pszenno-żytni 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>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<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 ,	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: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2183.84 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 77.13 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.88 g; WW: 31.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.17 g; Sód: 2470.50 mg; suma cukrów prostych: 44.45 g;		
sobota 2025-11-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>), Chleb pszenno-żytni 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>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<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 selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (<i>SEL</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2196.58 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 77.55 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g; WW: 32.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.17 g; Sód: 2326.81 mg; suma cukrów prostych: 46.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-08		
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>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, 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: 2136.28 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 81.37 g; Węglowodany ogółem: 288.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.15 g; WW: 28.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.90 g; Sód: 2673.77 mg; suma cukrów prostych: 26.12 g;		
niedziela 2025-11-09		
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>), Gruszka 150g , Mix sałat 10g , 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>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 60g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2383.48 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 66.52 g; Węglowodany ogółem: 380.44 g; Błonnik pokarmowy: 46.32 g; WW: 38.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.17 g; Sód: 1911.62 mg; suma cukrów prostych: 52.52 g;		
niedziela 2025-11-09		
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 , Mix sałat 10g , 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>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 60g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2290.10 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 64.57 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; Błonnik pokarmowy: 44.35 g; WW: 36.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.88 g; Sód: 2355.57 mg; suma cukrów prostych: 67.51 g;		
niedziela 2025-11-09		
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) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Gruszka 150g , Mix sałat 10g , 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 , Podwieczorek: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 60g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2342.64 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; Błonnik pokarmowy: 44.25 g; WW: 36.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.70 g; Sód: 1989.86 mg; suma cukrów prostych: 41.56 g;		