

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-06Dieta: 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: 2199.53 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 82.53 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.30 g; WW: 31.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.38 g; Sód: 2340.91 mg; suma cukrów prostych: 20.75 g;		
poniedziałek 2025-10-06Dieta: 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>), Jabłko 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: 2203.55 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 82.84 g; Węglowodany ogółem: 317.05 g; Błonnik pokarmowy: 41.28 g; WW: 31.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.33 g; Sód: 2364.13 mg; suma cukrów prostych: 20.64 g;		
poniedziałek 2025-10-06Dieta: 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: 2085.80 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 80.25 g; Węglowodany ogółem: 285.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; WW: 28.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.10 g; Sód: 2365.25 mg; suma cukrów prostych: 25.12 g;		
wtorek 2025-10-07Dieta: 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 2025-10-07		
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 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: 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 2025-10-07		
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 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 , 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 2025-10-08		
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 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 , 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 2025-10-08		
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 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: 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 Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-08		
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>), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczerek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (<i>GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (<i>SEL</i>), Ogórek zielony 50g , Śliwka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
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 2025-10-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szynka Bauera 60g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Melon 150g , Mix салат 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Galaretką owocowa 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana 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 ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2165.38 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 78.20 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; WW: 31.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.09 g; Sód: 2252.32 mg; suma cukrów prostych: 22.38 g;		
czwartek 2025-10-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szynka Bauera 60g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Melon 150g , Mix салат 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Galaretką owocowa 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana 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 jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 80g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2148.22 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; WW: 32.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.86 g; Sód: 2274.78 mg; suma cukrów prostych: 23.50 g;		
czwartek 2025-10-09		
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 салат 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana 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 , Podwieczerek: 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>), Salata 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLUjęczmie</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>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</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SEL</i> , <i>DWU</i> , <i>GOR</i> , <i>ŁUB</i>), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUjęczmie</i> , <i>SEL</i> , <i>GLUżytni</i> , <i>GLUowies</i> , <i>GLUorkisz</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (<i>MLE</i> , <i>JAJ</i> , <i>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 2025-10-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLUjęczmie</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny</i> , <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 dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUjęczmie</i> , <i>SEL</i> , <i>GLUżytni</i> , <i>GLUowies</i> , <i>GLUorkisz</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (<i>MLE</i> , <i>JAJ</i> , <i>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;		
piątek 2025-10-10		
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>), 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</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SEL</i> , <i>DWU</i> , <i>GOR</i> , <i>ŁUB</i>), Risotto z warzywami parowanymi (ryż brązowy, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUjęczmie</i> , <i>SEL</i> , <i>GLUżytni</i> , <i>GLUowies</i> , <i>GLUorkisz</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (<i>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</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i>), 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-11		
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), 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 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: 2154.59 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; Błonnik pokarmowy: 39.88 g; WW: 30.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.09 g; Sód: 2398.50 mg; suma cukrów prostych: 36.80 g;		
sobota 2025-10-11		
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: 2167.33 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 78.78 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g; WW: 31.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.09 g; Sód: 2254.81 mg; suma cukrów prostych: 39.22 g;		
sobota 2025-10-11		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 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 naturalny 150g (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 , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (GLUżytni),	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: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni),
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 2025-10-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), 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), Filet drobiowy duszony 90g , 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 ,	Chleb pszenno-żytni 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: 2340.55 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 67.61 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; Błonnik pokarmowy: 45.80 g; WW: 37.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.00 g; Sód: 2023.81 mg; suma cukrów prostych: 49.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-12Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Banan 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Filet drobiowy duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Marchew mini parowana 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 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 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2267.51 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; WW: 36.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.71 g; Sód: 2467.98 mg; suma cukrów prostych: 62.46 g;		
niedziela 2025-10-12Dieta: 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), Filet drobiowy duszony 90g , 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 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), 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: 2317.76 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 355.52 g; Błonnik pokarmowy: 43.70 g; WW: 35.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.52 g; Sód: 2068.61 mg; suma cukrów prostych: 44.70 g;		