

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-13Dieta: 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), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , 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: 2341.36 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; Błonnik pokarmowy: 49.22 g; WW: 35.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.10 g; Sód: 2310.62 mg; suma cukrów prostych: 34.05 g;		
poniedziałek 2025-10-13Dieta: 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), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , 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: 2297.44 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; Błonnik pokarmowy: 49.25 g; WW: 34.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.09 g; Sód: 2070.02 mg; suma cukrów prostych: 31.00 g;		
poniedziałek 2025-10-13Dieta: 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), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , 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: 2306.43 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 83.82 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; Błonnik pokarmowy: 45.80 g; WW: 33.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.72 g; Sód: 2530.86 mg; suma cukrów prostych: 32.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-14		
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), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z ryżem białym zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pałka z kurczaka pieczona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy 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: 2379.38 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 99.83 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; Błonnik pokarmowy: 43.33 g; WW: 33.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.26 g; Sód: 2463.03 mg; suma cukrów prostych: 28.47 g;		
wtorek 2025-10-14		
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), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z ryżem białym zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy 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: 2220.21 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 85.61 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; Błonnik pokarmowy: 44.37 g; WW: 33.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.97 g; Sód: 2070.20 mg; suma cukrów prostych: 29.87 g;		
wtorek 2025-10-14		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z ryżem białym zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pałka z kurczaka duszona 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 wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (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: 2240.96 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 91.91 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; Błonnik pokarmowy: 45.67 g; WW: 32.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.59 g; Sód: 2605.47 mg; suma cukrów prostych: 41.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Sos jogurtowy z koperkiem (wyrób własny) 60ml (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Ogórek zielony 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (<i>SEL, GOR</i>), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salátka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Mandarynka 150g , Salátka masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2240.26 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 54.67 g; Węglowodany ogółem: 391.77 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g; WW: 39.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.77 g; Sód: 1854.17 mg; suma cukrów prostych: 48.50 g;		
środa 2025-10-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Sos jogurtowy z koperkiem (wyrób własny) 60ml (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salátka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Brzoskwinia 150g , Salátka masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2178.60 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 56.97 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; Błonnik pokarmowy: 44.49 g; WW: 37.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.31 g; Sód: 1822.41 mg; suma cukrów prostych: 47.48 g;		
środa 2025-10-15		
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>), Sos jogurtowy z koperkiem (wyrób własny) 60ml (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Ogórek zielony 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (<i>SEL, GOR</i>), Ryż brązowy gotowany z jabłkami 350g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</i>), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salátka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Mandarynka 150g , Salátka masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2215.21 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 376.93 g; Błonnik pokarmowy: 51.23 g; WW: 37.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.77 g; Sód: 1973.95 mg; suma cukrów prostych: 48.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny, GLUżytni), 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), Pieczeń ze schabu wieprzowego 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), Szynka z indyka 70g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Śliwka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2183.46 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 67.25 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; Błonnik pokarmowy: 42.63 g; WW: 33.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.94 g; Sód: 1884.19 mg; suma cukrów prostych: 39.18 g;		
czwartek 2025-10-16		
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), Pieczeń ze schabu wieprzowego 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), Szynka z indyka 70g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2264.94 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 65.14 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; Błonnik pokarmowy: 42.41 g; WW: 36.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.71 g; Sód: 1862.33 mg; suma cukrów prostych: 69.35 g;		
czwartek 2025-10-16		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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 mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 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), Szynka z indyka 70g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Śliwka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2214.63 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 72.22 g; Węglowodany ogółem: 326.62 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g; WW: 32.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.24 g; Sód: 2172.52 mg; suma cukrów prostych: 23.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-17		
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 2025-10-17		
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 2025-10-17		
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 Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy smażony w panierce 90g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i majonezem 150g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 120g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Mix sałat 10g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2556.79 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 94.29 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; Błonnik pokarmowy: 43.07 g; WW: 36.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.10 g; Sód: 2336.53 mg; suma cukrów prostych: 25.53 g;		
sobota 2025-10-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 120g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Mix sałat 10g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2379.48 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 80.05 g; Węglowodany ogółem: 363.29 g; Błonnik pokarmowy: 47.74 g; WW: 36.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.63 g; Sód: 2352.30 mg; suma cukrów prostych: 29.87 g;		
sobota 2025-10-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i majonezem 150g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 120g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Mix sałat 10g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2369.00 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 90.31 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; WW: 32.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.89 g; Sód: 2406.62 mg; suma cukrów prostych: 29.83 g;		
niedziela 2025-10-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), 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), Melon 150g , 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 , Marchewka z groszkiem gotowana 150g (MLE, GLUpszenny, SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Papryka świeża 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2262.96 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 88.31 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; Błonnik pokarmowy: 39.88 g; WW: 32.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.42 g; Sód: 2403.54 mg; suma cukrów prostych: 41.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), 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), Melon 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 wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2106.31 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 76.52 g; Węglowodany ogółem: 311.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; WW: 31.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.87 g; Sód: 2324.17 mg; suma cukrów prostych: 38.80 g;		
niedziela 2025-10-19		
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), Melon 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 wielowocowy 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), Papryka świeża 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2139.60 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 78.24 g; Węglowodany ogółem: 306.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.34 g; WW: 30.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.28 g; Sód: 2354.69 mg; suma cukrów prostych: 46.36 g;		