

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| poniedziałek 2025-12-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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 ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i> ),            | Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g ( <i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <i>GLUpszenny</i> ), Surówka z marchewki i selera 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> ), Pasztet wieprzowy 70g ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g , Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml ,                                                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2338.41 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 87.79 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; WW: 33.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.09 g; Sód: 2614.43 mg; suma cukrów prostych: 39.12 g;                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| poniedziałek 2025-12-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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> ), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i> ), | Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g ( <i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <i>GLUpszenny</i> ), Surówka z marchewki i selera 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> ), Pasztet wieprzowy 70g ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g , Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml ,                                                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2331.84 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 88.02 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; Błonnik pokarmowy: 48.24 g; WW: 33.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.01 g; Sód: 2616.81 mg; suma cukrów prostych: 39.50 g;                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| poniedziałek 2025-12-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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 ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i> ),                                                                                                      | Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g ( <i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i> ), Makaron razowy gotowany 200g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml ,                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2195.43 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 86.74 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; Błonnik pokarmowy: 41.68 g; WW: 30.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.72 g; Sód: 2566.77 mg; suma cukrów prostych: 35.85 g;                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| wtorek 2025-12-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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) 80g ( <i>MLE</i> ), Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , 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 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| wtorek 2025-12-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 80g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                                           | Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,                                                                                                                                                                   | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biskopity 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),                                                                                                                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2025-12-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 80g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                         | Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ), | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR, GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2025-12-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),                    | Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,                                                                                                                                                                                                                  | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony 50g , Mandarynka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),                                                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2378.46 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 89.41 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; Błonnik pokarmowy: 51.47 g; WW: 34.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.84 g; Sód: 2674.97 mg; suma cukrów prostych: 48.88 g;                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| środa 2025-12-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek waniliowy 40g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ), | Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,                                                                                                                                                      | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),                                                                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| środa 2025-12-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),                                                                                        | Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb graham 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g ( <b>GLUżytni</b> ), | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony 50g , Mandarynka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2330.65 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; Błonnik pokarmowy: 49.20 g; WW: 32.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.87 g; Sód: 2691.64 mg; suma cukrów prostych: 38.93 g;                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| czwartek 2025-12-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Melon 150g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), | Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kotlet wieprzowy pieczony 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza gryczana gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, ŁUB</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,                                                               | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 80g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok owocowy 200ml ,                                                                                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2025-12-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Melon 150g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), | Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kotlet wieprzowy pieczony 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,                                                             | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 80g ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok owocowy 200ml ,                                                                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| czwartek 2025-12-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ),<br>Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Szynka Bauera 60g ( <i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i> ), Melon 150g ,<br>Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                      | Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ),<br>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> ),<br>Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g ,<br>Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <i>MLE, GLUżytni</i> ), | Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ),<br>Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 80g ( <i>MLE</i> ), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g ,<br>Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml ,                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2025-12-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>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, GOR</i> ), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2424.06 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 61.78 g; Węglowodany ogółem: 420.92 g; Błonnik pokarmowy: 54.67 g; WW: 42.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.48 g; Sód: 2126.96 mg; suma cukrów prostych: 75.50 g;                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| piątek 2025-12-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ), | Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 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, GOR</i> ), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml ,        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2267.50 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 63.76 g; Węglowodany ogółem: 389.97 g; Błonnik pokarmowy: 49.12 g; WW: 38.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.97 g; Sód: 1966.35 mg; suma cukrów prostych: 76.18 g;                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| piątek 2025-12-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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> ),<br>II Śniadanie:<br>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 ,<br>Podwieczorek:<br>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, GOR</i> ), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Mus warzywno-owocowy 100ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2429.48 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 77.54 g; Węglowodany ogółem: 371.29 g; Błonnik pokarmowy: 52.23 g; WW: 37.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.47 g; Sód: 2435.69 mg; suma cukrów prostych: 35.75 g;                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| sobota 2025-12-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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 , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br>II Śniadanie:<br>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 300ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Herbatniki 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2025-12-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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 , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br>II Śniadanie:<br>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 300ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Herbatniki 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| sobota 2025-12-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>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 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <i>GLUżytni</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2025-12-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 салат 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml ,                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2025-12-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 салат 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml ,                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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 2025-12-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 салат 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml ,                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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;                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |