

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Gruszka 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2285.68 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; Błonnik pokarmowy: 40.22 g; WW: 34.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.24 g; Sód: 2188.50 mg; suma cukrów prostych: 54.88 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2255.74 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; Błonnik pokarmowy: 41.78 g; WW: 34.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.20 g; Sód: 2210.39 mg; suma cukrów prostych: 58.23 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Gruszka 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2223.00 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 84.05 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; WW: 32.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.83 g; Sód: 2342.74 mg; suma cukrów prostych: 46.11 g;		
wtorek 2025-12-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szyńka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pałka z kurczaka pieczona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2467.21 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 82.58 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; Błonnik pokarmowy: 43.28 g; WW: 35.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.19 g; Sód: 2589.54 mg; suma cukrów prostych: 41.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix салат 10g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2388.64 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 74.55 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.32 g; WW: 36.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.37 g; Sód: 2248.25 mg; suma cukrów prostych: 47.85 g;		
wtorek 2025-12-23		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix салат 10g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Sałata karbowana 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2327.45 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 87.84 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; Błonnik pokarmowy: 46.94 g; WW: 32.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.44 g; Sód: 2729.22 mg; suma cukrów prostych: 33.55 g;		
środa 2025-12-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB), Kaszotto warzywne (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Barszcz czerwony czysty 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GLUżytni), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Filet z dorsza duszony 90g (RYB), Sos grecki (włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g (GLUpszenny, SEL), Kompot z suszu niesłodzony 300ml , Posiłek nocny: Paszteciki warzywno-serowe (mąka pszenna, drożdże, śmietana, jaja, margaryna, włoszczyzna, ser żółty- wyrób własny) 80g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2206.21 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; Błonnik pokarmowy: 60.34 g; WW: 38.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 18.11 g; Sód: 1886.99 mg; suma cukrów prostych: 42.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 80g (MLE), Sałata masłowa 35g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Kaszotto warzywne (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Barszcz czerwony czysty 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GLUżytni), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Filet z dorsza duszony 90g (RYB), Sos grecki (włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g (GLUpszenny, SEL), Kompot z suszu niesłodzony 300ml , Posiłek nocny: Paszteciki warzywno-serowe (mąka pszenna, drożdże, śmietana, jaja, margaryna, włoszczyzna, ser żółty- wyrób własny) 80g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2044.21 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 54.67 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; Błonnik pokarmowy: 54.25 g; WW: 34.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 19.53 g; Sód: 1905.93 mg; suma cukrów prostych: 45.36 g;		
środa 2025-12-24		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB), Kaszotto warzywne (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, GLUżytni),	Barszcz czerwony czysty 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GLUżytni), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Filet z dorsza duszony 90g (RYB), Sos grecki (włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g (GLUpszenny, SEL), Kompot z suszu niesłodzony 300ml , Posiłek nocny: Paszteciki warzywno-serowe (mąka pszenna, drożdże, śmietana, jaja, margaryna, włoszczyzna, ser żółty- wyrób własny) 80g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2220.08 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 61.22 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; Błonnik pokarmowy: 59.60 g; WW: 36.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 19.61 g; Sód: 1992.24 mg; suma cukrów prostych: 33.73 g;		
czwartek 2025-12-25		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Szynka z pieca 30g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Babka piaskowa 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ryba w galarecie z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna paski, woda, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2492.72 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; Błonnik pokarmowy: 46.65 g; WW: 36.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.68 g; Sód: 2326.08 mg; suma cukrów prostych: 53.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Szynka z pieca 30g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Babka piaskowa 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ryba w galarecie z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna paski, woda, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Serek kanapkowy 40g (MLE), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2485.66 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 77.62 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; Błonnik pokarmowy: 48.76 g; WW: 37.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.68 g; Sód: 2347.74 mg; suma cukrów prostych: 53.19 g;		
czwartek 2025-12-25		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Szynka z pieca 30g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ryba w galarecie z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna paski, woda, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2355.93 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 78.03 g; Węglowodany ogółem: 334.51 g; Błonnik pokarmowy: 46.55 g; WW: 33.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.58 g; Sód: 2417.52 mg; suma cukrów prostych: 52.74 g;		
piątek 2025-12-26		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglaną 60g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE), Jabłko pieczone z cynamonem 150g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i zacierką pszenną 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pierogi ruskie bez cebuli 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 80g (MLE), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2486.74 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 71.61 g; Węglowodany ogółem: 405.02 g; Błonnik pokarmowy: 48.93 g; WW: 40.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.40 g; Sód: 1756.86 mg; suma cukrów prostych: 44.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglaną 60g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE), Jabłko pieczone z cynamonem 150g,	Zupa jarzynowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pierogi ruskie bez cebuli 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 80g (MLE), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2505.15 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 414.70 g; Błonnik pokarmowy: 48.94 g; WW: 41.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.02 g; Sód: 1819.57 mg; suma cukrów prostych: 63.00 g;		
piątek 2025-12-26		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglaną 60g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Gruszka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE), Jabłko pieczone z cynamonem 150g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i zacierką pszenną 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pierogi ruskie bez cebuli 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 80g (MLE), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2427.90 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 385.04 g; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; WW: 38.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.30 g; Sód: 1745.20 mg; suma cukrów prostych: 33.33 g;		
sobota 2025-12-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Mandarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2155.07 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 63.25 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; WW: 33.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.04 g; Sód: 2487.51 mg; suma cukrów prostych: 40.28 g;		
sobota 2025-12-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Serek waniliowy 50g (MLE), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1968.89 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 50.64 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; WW: 31.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.08 g; Sód: 2151.55 mg; suma cukrów prostych: 40.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Sałata lodowa 35g , Mandarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś pieczona 40g (<i>SOJ, GOR</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2128.13 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; Błonnik pokarmowy: 41.78 g; WW: 32.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.49 g; Sód: 2584.81 mg; suma cukrów prostych: 46.31 g;		
niedziela 2025-12-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 80g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2362.03 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; Błonnik pokarmowy: 43.63 g; WW: 34.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.23 g; Sód: 2017.67 mg; suma cukrów prostych: 54.82 g;		
niedziela 2025-12-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 80g (<i>MLE</i>), Banan 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2509.67 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 84.66 g; Węglowodany ogółem: 384.52 g; Błonnik pokarmowy: 48.57 g; WW: 38.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.41 g; Sód: 1858.11 mg; suma cukrów prostych: 73.60 g;		
niedziela 2025-12-28		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 80g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajko) 70g (<i>JAJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (<i>GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2352.50 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 94.75 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.98 g; WW: 31.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.82 g; Sód: 2160.04 mg; suma cukrów prostych: 29.04 g;		