

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet wieprzowy 70g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: 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 2025-12-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet wieprzowy 70g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: 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 2025-12-29 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet wieprzowy 70g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: 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 2025-12-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 80g (MLE), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2197.22 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 54.33 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g; WW: 35.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.80 g; Sód: 1815.94 mg; suma cukrów prostych: 54.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 80g (MLE), Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g (ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biskopki 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2150.47 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 52.58 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; WW: 35.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.65 g; Sód: 1867.12 mg; suma cukrów prostych: 56.50 g;		
wtorek 2025-12-30		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 80g (MLE), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2049.16 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 62.57 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.97 g; WW: 31.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.90 g; Sód: 2133.34 mg; suma cukrów prostych: 26.82 g;		
środa 2025-12-31		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Ogórek kiszony 50g , Mandarynka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: 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 2025-12-31		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Salata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2333.39 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; Błonnik pokarmowy: 44.10 g; WW: 33.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.81 g; Sód: 1981.90 mg; suma cukrów prostych: 54.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sałata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Ogórek kiszony 50g , Mandarynka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2333.10 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 91.94 g; Węglowodany ogółem: 319.67 g; Błonnik pokarmowy: 49.72 g; WW: 32.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.20 g; Sód: 2776.90 mg; suma cukrów prostych: 39.77 g;		