

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Polędwica sopocka 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2479.31 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 83.25 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; WW: 33.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.46 g; Sód: 2183.78 mg; suma cukrów prostych: 51.18 g;		
środa 2026-04-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Polędwica sopocka 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2511.71 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 83.61 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g; WW: 34.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.46 g; Sód: 2195.71 mg; suma cukrów prostych: 46.47 g;		
środa 2026-04-01		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Polędwica sopocka 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2447.94 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 97.29 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; Błonnik pokarmowy: 42.19 g; WW: 29.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.20 g; Sód: 2343.30 mg; suma cukrów prostych: 42.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z ciecierzycy i zielonego groszku z jajkiem (ciecierzyca, gorszek zielony, jaja, olej, musztarda- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), 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), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2261.68 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 73.91 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; WW: 31.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.55 g; Sód: 1750.79 mg; suma cukrów prostych: 40.82 g;		
czwartek 2026-04-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta jajeczna z szynką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), 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), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2217.69 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 75.69 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; WW: 30.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.34 g; Sód: 2019.29 mg; suma cukrów prostych: 40.68 g;		
czwartek 2026-04-02		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z ciecierzycy i zielonego groszku z jajkiem (ciecierzyca, gorszek zielony, jaja, olej, musztarda- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (MLE, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 120g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, GLUżytni), Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2281.47 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 79.56 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; Błonnik pokarmowy: 38.96 g; WW: 30.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.65 g; Sód: 1706.28 mg; suma cukrów prostych: 29.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE), Pomarańcza 150g , Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2320.79 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 74.30 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; WW: 35.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.25 g; Sód: 2440.98 mg; suma cukrów prostych: 64.32 g;		
piątek 2026-04-03		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE), Banan 150g , Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2433.82 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 69.33 g; Węglowodany ogółem: 389.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.77 g; WW: 39.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.99 g; Sód: 2184.06 mg; suma cukrów prostych: 89.37 g;		
piątek 2026-04-03		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE), Pomarańcza 150g , Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2145.85 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; WW: 30.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.43 g; Sód: 2429.04 mg; suma cukrów prostych: 36.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka z mielonym siemieniem lnianym 200g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 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,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (SEL, RYB), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2293.88 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 70.80 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; Błonnik pokarmowy: 42.12 g; WW: 34.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.83 g; Sód: 1613.70 mg; suma cukrów prostych: 32.23 g;		
sobota 2026-04-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka z mielonym siemieniem lnianym 200g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA),	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 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,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (SEL, RYB), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2199.30 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; WW: 32.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.05 g; Sód: 1851.08 mg; suma cukrów prostych: 34.13 g;		
sobota 2026-04-04		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka z mielonym siemieniem lnianym 200g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 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,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (SEL, RYB), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2090.82 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 71.97 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; Błonnik pokarmowy: 42.11 g; WW: 29.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.83 g; Sód: 1324.44 mg; suma cukrów prostych: 27.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), 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), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Babka piaskowa niskosłodzona (wyrób własny) 60g (GLUpszenny, JAJ), Kefir 200ml (MLE),	Barszcz biały z kielbasą białą parzoną i ziemniakami zabieleny śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2785.54 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 107.64 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g; WW: 36.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.57 g; Sód: 2174.29 mg; suma cukrów prostych: 55.08 g;		
niedziela 2026-04-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), 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), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Babka piaskowa niskosłodzona (wyrób własny) 60g (GLUpszenny, JAJ), Kefir 200ml (MLE),	Barszcz biały z kielbasą białą parzoną i ziemniakami zabieleny śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), 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), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Sałata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2765.94 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 107.61 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; WW: 36.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.43 g; Sód: 2270.00 mg; suma cukrów prostych: 47.42 g;		
niedziela 2026-04-05		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Babka piaskowa niskosłodzona (wyrób własny) 60g (GLUpszenny, JAJ), Kefir 200ml (MLE),	Barszcz biały z kielbasą białą parzoną i ziemniakami zabieleny śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza gryczana gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Sałata masłowa 35g, Mandarynka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2697.10 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 106.59 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.92 g; WW: 34.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.12 g; Sód: 1821.57 mg; suma cukrów prostych: 36.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sos jogurtowy z koperkiem (wyrób własny) 60ml (MLE), Pomidor 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2512.96 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 92.07 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; WW: 34.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.11 g; Sód: 2698.82 mg; suma cukrów prostych: 53.96 g;		
poniedziałek 2026-04-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sos jogurtowy z koperkiem (wyrób własny) 60ml (MLE), Pomidor 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2534.06 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 92.08 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; WW: 35.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.07 g; Sód: 2708.91 mg; suma cukrów prostych: 55.28 g;		
poniedziałek 2026-04-06		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Sos jogurtowy z koperkiem (wyrób własny) 60ml (MLE), Pomidor 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2407.21 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 100.72 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; WW: 30.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.52 g; Sód: 2785.29 mg; suma cukrów prostych: 33.57 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyunka konserwowa 60g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomarańcza 150g , Sałata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 300ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Gulasz wieprzowo- warzywny z soczewicą duszony (łopatka wp, soczewica, włoszczyzna, brokuł) 300g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (<i>MLE, RYB</i>), Pomidor 100g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2691.27 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 85.50 g; Węglowodany ogółem: 389.31 g; Błonnik pokarmowy: 39.42 g; WW: 39.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.19 g; Sód: 2317.76 mg; suma cukrów prostych: 51.78 g;		
wtorek 2026-04-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyunka konserwowa 60g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Banan 150g , Sałata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 300ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Gulasz wieprzowo- warzywny duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł) 300g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 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 100g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2733.67 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 93.78 g; Węglowodany ogółem: 391.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; WW: 39.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.05 g; Sód: 2652.88 mg; suma cukrów prostych: 73.98 g;		
wtorek 2026-04-07		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyunka konserwowa 60g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomarańcza 150g , Sałata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 300ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Gulasz wieprzowo- warzywny z soczewicą duszony (łopatka wp, soczewica, włoszczyzna, brokuł) 300g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Makaron razowy gotowany 200g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (<i>MLE, RYB</i>), Pomidor 100g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (<i>MLE, GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2555.37 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 90.09 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; Błonnik pokarmowy: 41.01 g; WW: 34.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.01 g; Sód: 2235.82 mg; suma cukrów prostych: 40.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Grejfrut 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2399.29 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; WW: 33.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.74 g; Sód: 2553.32 mg; suma cukrów prostych: 50.82 g;		
środa 2026-04-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2369.74 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; WW: 34.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.87 g; Sód: 2184.92 mg; suma cukrów prostych: 61.92 g;		
środa 2026-04-08		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Grejfrut 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2229.49 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 84.02 g; Węglowodany ogółem: 287.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; WW: 28.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.08 g; Sód: 2535.08 mg; suma cukrów prostych: 23.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml II Śniadanie: Budyń niesłodzony 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kalafior parowany z bułką tartą 150g (GLUpszenny, SOJ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 100g , Mandarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2559.84 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 79.45 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; Błonnik pokarmowy: 40.48 g; WW: 37.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.88 g; Sód: 1634.90 mg; suma cukrów prostych: 50.81 g;		
czwartek 2026-04-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopočka 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Marchew mini parowana 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 100g , Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2531.26 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 77.81 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; WW: 38.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.23 g; Sód: 2246.87 mg; suma cukrów prostych: 62.81 g;		
czwartek 2026-04-09		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kalafior parowany z bułką tartą 150g (GLUpszenny, SOJ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 100g , Mandarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2411.33 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 82.94 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; Błonnik pokarmowy: 42.86 g; WW: 33.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.15 g; Sód: 1495.97 mg; suma cukrów prostych: 40.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb żytni razowy 40g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (<i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i>), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (<i>GLUpszenny</i>),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB</i>), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (<i>MLE</i>), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidor 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2325.84 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 50.36 g; Węglowodany ogółem: 405.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.38 g; WW: 40.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.66 g; Sód: 1497.12 mg; suma cukrów prostych: 85.32 g;		
piątek 2026-04-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (<i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i>), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (<i>GLUpszenny</i>),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml (<i>SEL</i>), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (<i>MLE</i>), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidor 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2246.48 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 384.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; WW: 38.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.28 g; Sód: 1554.56 mg; suma cukrów prostych: 86.23 g;		
piątek 2026-04-10		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Bułka razowa 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb żytni razowy 40g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (<i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i>), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (<i>GLUżytni</i>),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB</i>), Ryż brązowy gotowany z jabłkami 300g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</i>), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (<i>MLE</i>), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidor 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2165.11 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 63.70 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; Błonnik pokarmowy: 46.20 g; WW: 33.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.91 g; Sód: 1717.87 mg; suma cukrów prostych: 39.19 g;		