

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>piątek 2026-05-01</b>   |  |   |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>   |  |   |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml ( <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 z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g ( <i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i> ), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2316.63 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 50.34 g; Węglowodany ogółem: 402.05 g; Błonnik pokarmowy: 39.36 g; WW: 40.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.70 g; Sód: 1564.66 mg; suma cukrów prostych: 84.90 g;  |  |   |
| <b>piątek 2026-05-01</b>   |  |   |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>   |  |   |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml ( <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 z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g ( <i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i> ), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2250.74 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 384.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; WW: 38.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.30 g; Sód: 1628.22 mg; suma cukrów prostych: 86.61 g;  |  |   |
| <b>piątek 2026-05-01</b>   |  |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>  |  |   |
| Chleb żytni razowy 100g ( <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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2166.41 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 63.59 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; Błonnik pokarmowy: 45.73 g; WW: 33.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.92 g; Sód: 1738.41 mg; suma cukrów prostych: 38.02 g;  |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>sobota 2026-05-02</b>  |  |  |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>  |  |  |
| Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy-wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ), | Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet drobiowy duszony 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kalafor parowany z bułką tartą 150g ( <b>GLUpszenny, SOJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok owocowy 200ml,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2346.92 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 72.98 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.11 g; WW: 34.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.60 g; Sód: 1977.20 mg; suma cukrów prostych: 39.00 g;   |  |  |
| <b>sobota 2026-05-02</b>  |  |  |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>  |  |  |
| Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy-wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ), | Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet drobiowy duszony 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Marchew mini parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                                     | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Szyntka z indyka 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok owocowy 200ml,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2285.31 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 70.29 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; WW: 33.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.84 g; Sód: 2527.55 mg; suma cukrów prostych: 41.75 g;   |  |  |
| <b>sobota 2026-05-02</b>  |  |  |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>  |  |  |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),  | Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet drobiowy duszony 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kalafor parowany z bułką tartą 150g ( <b>GLUpszenny, SOJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2228.71 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 77.59 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g; WW: 30.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.21 g; Sód: 1852.27 mg; suma cukrów prostych: 25.22 g;   |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2026-05-03</b>  |   |  |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>   |   |  |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Pomidor 100g, Mix салат 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),        | Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g ( <b>GLUpszenny</b> ), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Banan 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2515.76 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 377.10 g; Błonnik pokarmowy: 37.46 g; WW: 37.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.07 g; Sód: 1677.74 mg; suma cukrów prostych: 56.39 g;   |   |  |
| <b>niedziela 2026-05-03</b>  |   |  |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>   |   |  |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Pomidor 100g, Mix салат 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ), | Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g ( <b>GLUpszenny</b> ), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, 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> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Banan 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2482.97 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 379.26 g; Błonnik pokarmowy: 37.25 g; WW: 38.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.75 g; Sód: 2019.32 mg; suma cukrów prostych: 61.24 g;   |   |  |
| <b>niedziela 2026-05-03</b>  |   |  |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>  |   |  |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Pomidor 100g, Mix салат 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),  | Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g ( <b>GLUpszenny</b> ), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Grejfrut 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2268.98 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 72.95 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; Błonnik pokarmowy: 38.14 g; WW: 31.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.07 g; Sód: 1176.78 mg; suma cukrów prostych: 29.63 g;   |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2026-05-04</b>  |   |   |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>  |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Gruszka 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),         | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,     | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Połędwica delikatna 40g, Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2323.66 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 73.58 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; WW: 33.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.45 g; Sód: 2158.03 mg; suma cukrów prostych: 61.83 g;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2026-05-04</b>  |   |   |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>  |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Jabłko 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,     | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Połędwica delikatna 40g, Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2345.74 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 74.59 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; WW: 34.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.69 g; Sód: 2172.42 mg; suma cukrów prostych: 65.46 g;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2026-05-04</b>  |   |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>  |   |   |
| Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Gruszka 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),  | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron razowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Połędwica delikatna 40g, Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2139.54 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; WW: 29.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.58 g; Sód: 2134.09 mg; suma cukrów prostych: 34.73 g;   |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec   |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2026-05-05</b>   |  |  |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>   |  |  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt ( <b>JAJ</b> ), Szyńka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE</b> ),        | Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pałka z kurczaka pieczona 90g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>SEL, RYB</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2664.28 kcal; Białko ogółem: 131.16 g; Tłuszcz: 99.55 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; WW: 32.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.52 g; Sód: 2484.25 mg; suma cukrów prostych: 46.02 g;   |  |  |
| <b>wtorek 2026-05-05</b>   |  |  |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>   |  |  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt ( <b>JAJ</b> ), Szyńka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE</b> ), | Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pałka z kurczaka duszona 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml,   | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>SEL, RYB</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2542.65 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 90.70 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; WW: 32.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.45 g; Sód: 2366.18 mg; suma cukrów prostych: 48.54 g;   |  |  |
| <b>wtorek 2026-05-05</b>   |  |  |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>  |  |  |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt ( <b>JAJ</b> ), Szyńka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE</b> ),  | Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pałka z kurczaka duszona 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż brązowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml,  | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>SEL, RYB</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g ( <b>GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2477.48 kcal; Białko ogółem: 124.29 g; Tłuszcz: 101.09 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; WW: 28.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.35 g; Sód: 2251.85 mg; suma cukrów prostych: 36.23 g;  |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2026-05-06</b>   |   |   |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>  |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel bez cukru 300ml ( <b>GLUpszenny</b> ), | Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Mandarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2340.04 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 76.67 g; Węglowodany ogółem: 343.76 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; WW: 34.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.86 g; Sód: 1974.07 mg; suma cukrów prostych: 55.11 g;   |   |   |
| <b>środa 2026-05-06</b>   |   |   |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>  |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel bez cukru 300ml ( <b>GLUpszenny</b> ), | Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2363.69 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 76.49 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; WW: 35.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.82 g; Sód: 1984.62 mg; suma cukrów prostych: 50.40 g;   |   |   |
| <b>środa 2026-05-06</b>   |   |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>  |   |   |
| Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),   | Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Makaron razowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                       | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Mandarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2037.04 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 75.62 g; Węglowodany ogółem: 271.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; WW: 27.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.74 g; Sód: 2028.78 mg; suma cukrów prostych: 28.07 g;   |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| czwartek 2026-05-07  |   | Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01  |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa żywiecka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), | Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,                                 | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 35g, Pomarańcza 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: 2448.35 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 78.76 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; WW: 34.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.26 g; Sód: 2604.39 mg; suma cukrów prostych: 55.31 g;   |   |  |
| czwartek 2026-05-07  |   | Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02  |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa żywiecka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 100g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),        | Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z marchwi 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) 70g ( <b>SEL</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 35g, Banan 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: 2497.31 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 78.12 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; WW: 36.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.15 g; Sód: 2486.44 mg; suma cukrów prostych: 65.48 g;   |   |  |
| czwartek 2026-05-07  |   | Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03  |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa żywiecka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),  | Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 35g, Pomarańcza 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2244.77 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 70.19 g; Węglowodany ogółem: 314.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; WW: 31.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.45 g; Sód: 2192.62 mg; suma cukrów prostych: 47.90 g;   |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2026-05-08</b>  |  |  |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>  |  |  |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 50g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Gruszka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), | Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok owocowy 200ml,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2303.23 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; WW: 35.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.14 g; Sód: 2512.41 mg; suma cukrów prostych: 72.10 g;   |  |  |
| <b>piątek 2026-05-08</b>  |  |  |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>  |  |  |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 50g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ),  | Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), 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 wieloowocowy bez cukru 300ml,        | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g ( <b>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok owocowy 200ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2255.73 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 59.69 g; Węglowodany ogółem: 363.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; WW: 36.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.16 g; Sód: 1949.51 mg; suma cukrów prostych: 75.32 g;   |  |  |
| <b>piątek 2026-05-08</b>  |  |  |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>   |  |  |
| Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 50g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt ( <b>JAJ</b> ), Gruszka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),   | Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g ( <b>GLUżytni</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2312.84 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 84.59 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; WW: 29.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.80 g; Sód: 2952.58 mg; suma cukrów prostych: 38.56 g;  |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>sobota 2026-05-09</b>   |   |  |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>   |   |  |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Salata masłowa 35g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),        | Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka szwedzka (ogórki kiszane, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pierś pieczona 40g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2445.47 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 83.16 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; WW: 34.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.34 g; Sód: 2317.46 mg; suma cukrów prostych: 35.43 g;  |   |  |
| <b>sobota 2026-05-09</b>   |   |  |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>   |   |  |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Salata masłowa 35g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ), | Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z selera z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                                    | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pierś pieczona 40g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Serek waniliowy 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2391.21 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 85.26 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; Błonnik pokarmowy: 39.82 g; WW: 33.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.02 g; Sód: 2281.31 mg; suma cukrów prostych: 41.18 g;  |   |  |
| <b>sobota 2026-05-09</b>   |   |  |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>   |   |  |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Salata masłowa 35g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),  | Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka szwedzka (ogórki kiszane, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pierś pieczona 40g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2306.72 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 86.53 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; WW: 30.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.85 g; Sód: 2116.49 mg; suma cukrów prostych: 24.50 g;  |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2026-05-10</b>   |  |  |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>  |  |  |
| Zupa mleczna z ryżem białym 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ), | Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Pomidor 100g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2308.56 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 75.50 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; WW: 32.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.14 g; Sód: 1823.20 mg; suma cukrów prostych: 40.39 g;  |  |  |
| <b>niedziela 2026-05-10</b>   |  |  |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>  |  |  |
| Zupa mleczna z ryżem białym 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ), | Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Pomidor 100g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2270.82 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 74.54 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; WW: 32.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.80 g; Sód: 2069.02 mg; suma cukrów prostych: 41.71 g;   |  |  |
| <b>niedziela 2026-05-10</b>   |  |  |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>   |  |  |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),   | Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Pomidor 100g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2123.49 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 74.45 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g; WW: 28.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.22 g; Sód: 1585.88 mg; suma cukrów prostych: 23.87 g;   |  |  |